శుభాహారం

సస్యాహారం

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మరియు శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రి గార్లకు ఆత్మ ప్రణామాలు.

– డివైన్ పబ్లికేషన్స్

PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES MOVEMENT - INDIA

Written and Compiled by :

M. Pavan Kumar Royal MCA., Msc (Psychology)

Editing Team :

M. Madhavi, C. Anand, T. Vani

Designed & Printed by :

DIVINE PUBLICATIONS

Plot No 230, H.No. 5-3-515, Road No. 20,
Vijayapuri Colony, Phase - II, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070 Andhra Pradesh
Ph : 8019991990, 8121121189

Price : Rs 30/-

Special Thanks :

Spiritual India Team
Shambala Innovations

"అంకితం"

నాకు జన్మనిచ్చి, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించి మరి నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో చేయూతనిచ్చిన నా తల్లిదండ్రులు శ్రీమతి రంగమ్మ మరి శ్రీ ఆంజనేయులు గార్లకు ఈ పుస్తకం అంకితం.

- పవన్

" 2020 - శాకాహార జగత్ "

ఒకానొక పులి ఒకానొక మేకను తింటుంది
కనుక దానిని " **క్రూరమృగం** " అంటాం
ఒకానొక ఏనుగు సస్యాహారి
కనుక దానిని " **సాధుజంతువు** " అంటాం
ఏనుగు క్రూరమృగమూ కాదు.. పులి సాధుజంతువూ కాదు
" క్రూర " అనే పదప్రయోగంలోనే కఠోరత్వం మరి కాఠిన్యం వున్నాయి
" సాధు " అనే పదప్రయోగంలోనే మృదుత్వం మరి శాంతస్వభావం వున్నాయి
" ఓకే ! " .. మరి " మనిషి ??? "
మనిషి కూడా కోళ్ళనూ, మేకలనూ తింటే క్రూరమృగమే !
మనిషి సస్యాహారి అయితే సాధు జంతువే !
మాంసం తినే మానవజాతి అంతా కూడా " ద్విపాద క్రూరమృగ మనిషి జాతి "
సస్యాహార మానవాళి అంతా కూడా
" సంస్కార మానవాళి " మరి " సాధు మానవాళి "
మాంసాహార మానవాళి అంతా కూడా " ఆటవిక మానవాళి "
సస్యాహార మానవులంతా " మానవత్వపు వెలుగులతో కూడిన మానవాళి "
ఈ భూమి మీది మాంసాహారులందరూ ఇక శాకాహారులవుదురు గాక !
ఈ భూమి మీది ఆటవికులందరూ ఇక మానవత్వ దివ్యులు అవుదురు గాక !
ఈ భూమి మీద 2020 కల్లా " **శాకాహార జగత్** " ను స్థాపించి తీరుతాం !

జై శాకాహార జగత్ ! జై జై శాకాహార జగత్ !!

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ
వ్యవస్థాపకులు, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్

" అహింసా జగత్ "

సమాజంలో శాంతి, సామరస్యాలు నెలకొని ఉండాలంటే, ప్రజలంతా ఆనందంగా జీవించాలంటే .. హింసా ప్రవృత్తి తొలగిపోవాలి. తోటి జీవులను హింసించడం, చంపడం మానుకోవాలి. ప్రతీఒక్కరూ శాకాహారులుగా మారడం వలన మానవాళికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే మన ఆరోగ్యంతోపాటు పర్యావరణాన్ని కూడా మనం కాపాడుకోగలుగుతాం. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీఒక్కరూ శాకాహారిగా, అహింసావాదిగా మారితే .. ఇక అంతకంటే మంచి ఇంకోటి ఉండదు !

మొట్టమొదటి నుంచి సాంప్రదాయకమైన శాకాహార కుటుంబంలో పుట్టిన నాకంటే .. మాంసాహారులుగా వుండి కూడా ధ్యానం చేసి దీనివల్ల జరిగే అనర్థాలను తెలుసుకుని, వెంటనే ఆ పాపాహారం నుంచి బయటపడి శాకాహారుల్లా మారి .. ఇతరులు కూడా శాకాహారుల్లా మారడానికి ప్రచారాలు చేయడం .. నిజంగా అభినందనీయం.

" శాకాహార జగత్-2020 " లక్ష్యంగా చేసుకొని, అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ, శాకాహార ర్యాలీలను నిర్వహిస్తూ, మాంసాహారులను సైతం శాకాహారులుగా మారుస్తూ, శాకాహార ప్రాముఖ్యతను ప్రపంచానికంతటికీ చాటిచెప్తున్న పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ వ్యవస్థాపకులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీకి మరియు పిరమిడ్ మాస్టర్స్‌కూ ప్రత్యేక అభినందనలు తెలుపుతూ...

మీ

కొణిజేటి రోశయ్య

గవర్నర్, తమిళనాడు.

" ముందుమాట "

ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్న పాఠకులకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మీరు మాంసం తింటున్నవారైతే ఈ పుస్తకం చదువుతున్నందుకు లేక చదవాల్సి వచ్చినందుకు నామోషీగా కానీ, ఇబ్బందిగా కానీ ఫీలవ్వకండి. ముందుగా మీకు కొన్ని విషయాలు సవినయంగా తెలపాలనుకుంటున్నాను. " శాకాహారమే ఎందుకు సరియైనది ? మరి మాంసాహారం ఎందుకు మానాలి ? " అన్న విషయంపై పూర్తి అవగాహన కోసం తప్పక చదవండి.

సామాజిక సేవ నుండి సత్యం వైపుకు...

నాకు చిన్ననాటి నుండి సమాజానికి ఏదైనా చేయాలనే తపన ఎక్కువ .. ఎప్పుడూ ప్రజలందరికీ ఎందుకిన్ని బాధలు, భయాలు అని ఆలోచించేవాడిని. అందరికీ ఏదో ఒక సమస్య .. డబ్బులున్నవారికీ సమస్యలే .. లేనివారికీ సమస్యలే .. అన్నీ వున్నవారికీ ఏదో ఒక సమస్య .. ఏమీ లేనివారికీ ఏదో ఒక సమస్య .. అందరి జీవితాలలో కష్టాలు, బాధలు మరి భయాందోళనలే .. ఎందుకిదంతా..?

జీవితం అంటే ఏమిటి..?

పుట్టడం .. పెరగటం .. చదువు లేదా ఏదో ఒక పని .. ఉద్యోగం .. డబ్బులు సంపాదించడం .. పెళ్ళి .. భార్య, పిల్లలు .. మళ్ళీ వాళ్ళను మనలా తయారు చేయటం .. వృద్ధాప్యం .. చావటం .. ఇంతేనా జీవితం అంటే..? అసలెందుకు పుట్టాము..? ఎక్కడి నుండి వచ్చాము..? చనిపోతే ఎక్కడికెళ్తాము..? ఇలా సమాధానాలు దొరకని అనేకానేక ప్రశ్నలు...

అలానే సమాజానికీ .. ప్రజలకూ మరీ ముఖ్యంగా అనాథలకూ, వృద్ధులకూ వీలైనంత సేవ చేయాలనీ .. యువత సమాజ సేవలో పాలుపంచుకునేలా చేయాలనీ ప్రయత్నించేవాడిని. ఈ విధంగా సాగుతున్న నా జీవిత ప్రయాణంలో .. డిగ్రీ చదువుతున్నప్పుడు ఒక గొప్ప మలుపు .. ధ్యానం పరిచయమవటం. కానీ, పూర్తిగా

ధ్యాన సాధన కాకుండా .. కాసేపు ధ్యానం .. తరువాత వెంటనే ఏవో కొన్ని ప్రయోగాలు చేయటం .. ఇలా పూర్తి ఆధ్యాత్మికం కాదు .. అలా అని పూర్తి ప్రాపంచికం కూడా కాదన్నట్టుగా వుండేది.

M.C.A. చదవడం కోసం హైదరాబాద్ రావటం .. అంతకు ముందు చేసిన సేవా కార్యక్రమాల అనుభవంతో .. ఏకంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మదర్‌థెరిస్సా పేరుమీద రక్తదాన శిబిరాలు ప్రారంభించాలని పూర్తిగా సంసిద్ధమై వుండగా .. నా స్నేహితుడు ఆనంద్ కుమార్ ప్రోద్బలంతో " సేవ " అనే అంశంపై ధ్యానం చేయటం జరిగింది. ఆ ధ్యానంలో...

" ఆపదలో వున్నవారికి రక్తాన్ని ఇవ్వడం, అవసరం వున్నవారికి డబ్బులివ్వడం, అందరికీ సహాయ సహకారాలు అందించడం .. పరిపూర్ణ సేవ కాజాలదు .. అవన్నీ తాత్కాలికంగానే ఉపయోగపడతాయి. మనం ఎన్ని సహాయాలు చేసినా .. వారికి మళ్ళీ సమస్యలు వస్తూనే వుంటాయి .. అలా కాకుండా అసలు సమస్యలన్నింటికీ " మూలకారణం " ఏమిటి..? అది తెలుసుకోవాలి .. తద్వారా మాత్రమే వారికి పరిపూర్ణంగా సహాయం చేయగలను " అని అనిపించింది .. ఈ సంఘటన నా జీవితంలో కలిగిన ఒక గొప్ప విస్ఫోటనం...

ఇక అప్పటి నుండి నా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం పరిపూర్ణంగా ప్రారంభమైందని చెప్పవచ్చు. నేను చదివిన మొదటి నవీనయుగ ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం " ఆత్మాయణం " తో అప్పటిదాకా నాలో ఉన్న అనేకానేక ప్రశ్నలు .. ఎందుకు పుట్టాము..? ఎక్కడి నుండి వచ్చాము..? మొదలైన వాటికి సమాధానాలు దొరికాయి. అలా అప్పటి నుండి ఎందరో న్యూఏజ్ మాస్టర్స్ .. ఓషో, రాంపా, సేత్, రామ్తా, అనిబిసెంట్, రిచర్డ్‌బాక్, పరమహంస యోగానంద మొదలైన మహనీయుల పుస్తకాలు .. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, బైబిల్, ఖురాన్ మొదలైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు అనేకం చదవటం ద్వారా .. గంటల కొద్దీ ధ్యాన సాధన ద్వారా .. నేను ' శరీరం ' మాత్రమే కాదు ' ఆత్మ ' అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవటం జరిగింది...

అలానే తెలిసి కానీ, తెలియక కానీ మన జీవితంలో ప్రతీ సంఘటననూ, ప్రతీ అనుభవాన్నీ .. మన ఆలోచనల ద్వారా .. మన మాటల ద్వారా .. మన ఆహారం

ద్వారా .. మన భావనల ద్వారా .. మనం ఏర్పరచుకున్న నమ్మకాల ద్వారా .. మనమే సృష్టించుకుంటున్నామని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. నేను తెలుసుకున్న ఈ సత్యాన్ని వీలైనంత శాస్త్రీయంగా .. అందరికీ మరీ ముఖ్యంగా యువతకు అందించాలనే తలంపుతో .. నేను రూపొందించిన తొలి పుస్తకమే " శుభాహారం ".

చీకటిని తరిమెయ్యాలని మనం ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఫలితం శూన్యం. ఎందుకంటే చీకటిని తొలగించలేము .. కానీ, వెలుగును తీసుకువస్తే చీకటి దానంతట అదే మాయమవుతుంది .. అలాగే సమాజంలోనూ, వ్యక్తిగతంగానూ .. స్వార్థం, అవినీతి, అసూయాద్వేషాలు అనే చీకటి తొలగాలంటే .. అహింస అనే వెలుగే శరణ్యం .. శాకాహారమే ఏకైక మార్గం.

మనలో కనీసం 90 శాతానికి పైగా ఏమాత్రం అవగాహన లేకపోవడం వలనే మాంసం తింటున్నారు. వారికి పరిపూర్ణమైన అవగాహన కలిగిస్తే వెంటనే శాకాహారులుగా మారుతారు. అందుకే ఈ చిరు ప్రయత్నం.

" దేహమే దేవాలయం .. ఆత్మే పరబ్రహ్మం " అని మన పవిత్ర గ్రంథాలు చెబుతుంటే .. చనిపోయిన జీవుల శవాల మాంసం తింటే మన కడుపు స్మశానం అవుతుందే గానీ .. దేవాలయం ఎలా అవుతుంది ..?

మనం దైవాలుగా మరి దైవాంశ సంభూతులుగా భావించే వారందరినీ ' కరుణామయులు ' అంటాం. అయితే జీవహింస చేసేవారిని మరి చేయించేవారిని ' కసాయివాళ్ళు ' అంటాం కదా ! మరి అలాంటప్పుడు ఆ కరుణామయులు జీవహింస చేయటం, మాంసం తినటం లాంటి కసాయి పనులు చేయడాన్ని ప్రోత్సహించారని ఏవిధంగా అనుకోగలం ..?

అలానే హిందూ సంస్కృతి ప్రకారం దశావతారాల్లో భాగంగా భగవంతుడు మత్స్యావతారం, కూర్మావతారం, వరాహావతారం ద్వారా అన్ని జీవరాశులూ భగవత్ స్వరూపాలేనని స్పష్టంగా తెలియజేశాడు. మరి అలాంటప్పుడు చేప, తాబేలు, పంది మొదలగు ఏ జీవిని చంపి తిన్నా .. అది భగవంతుడికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడమే అవుతుంది కదా ..?

ఇలాంటి అనేకానేక ప్రశ్నల గురించి మెదడుతో కాకుండా హృదయంతో, మానవత్వంతో ఆలోచిస్తే .. మన అంతరాత్మ చెప్పే సమాధానం .. " హింసను చేయకండి .. అహింసా ధర్మాన్ని పాటించండి ".

కేవలం జిహ్వాచాపల్యంతో మాంసాహారం మానేయలేక .. అజ్ఞానపు మూర్ఖత్వంతో .. వారు చెప్పారు, వీరు చెప్పారు మాంసం తినమని అంటూ కుంటిసాకులు వెతుకుతున్నాము. అవన్నీ వదిలేసి .. మన మనస్సాక్షిని అడిగితే .. హింసను చేయకండని మనకు సమాధానం దొరుకుతుంది.

జీవహింస మాత్రమే హింస కాదనీ .. మన మాటల ద్వారా, చేష్టల ద్వారా మరి మన ఆలోచనల ద్వారా సైతం ఏ వ్యక్తికీ మరి ఏ ప్రాణికీ హాని కలగజేయకూడదనీ తెలుసుకుందాం. అందరూ మరి అన్ని ప్రాణులూ ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకుందాం.

ప్రపంచం మారాలంటే ముందు మార్పు మన నుండే మొదలవ్వాలి. ప్రతి వ్యక్తీ మారితే .. వ్యవస్థ ఆటోమెటిక్‌గా మారుతుంది. మీరొక్కరూ శాకాహారులుగా మారినా కొన్ని వేల జీవులు బ్రతికిపోతాయి. మరి అలానే అహింసా ధర్మప్రచారం ద్వారా ఎన్నో వందలకోట్ల జీవులు చంపబడకుండా ఆనందంగా జీవించగలుగుతాయి.

మనిషి మనిషిలా మానవత్వంతో వ్యవహరించాలనీ .. ధ్యానం ద్వారా తానే దైవమని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలనీ కోరుకుంటూ...

మీ

M. పవన్‌కుమార్ రాయల్ MCA., M.Sc. (Psychology)

Cell : **0 80199 91990**

విషయ సూచిక

I - శరీర నిర్మాణం - ఆరోగ్యం

ఆహారం .. ఆరోగ్యం .. ఆయుష్షు	13
మానవ శరీర నిర్మాణం శాకాహారిదా లేక మాంసాహారిదా ?	15
తల్లిదండ్రుల పొరపాట్లు .. పిల్లల భవితవ్యం	19
శాకాహారంలోనే పోషక విలువలు అధికం...	22
శాకాహారంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం	26
రోగాలకు ముఖ్య కారణం .. మాంసాహారమే	27
శాకాహారంపై ప్రముఖ డాక్టర్ల అభిప్రాయాలు	34
శాకాహారులే .. గొప్ప శక్తివంతులు	39
గ్రుడ్డు శాకాహారమా ?	40
చేపలు సరికాని ఆహారం	45
ఎందరో మహానుభావులు .. వారంతా శాకాహారులు...	49

II - ఆధ్యాత్మికత .. శాకాహారం

హిందూతత్వం	52
ఇస్లాం	59
క్రైస్తవం	62
జైన బోధనలు, సిక్కు బోధనలు	66
బౌద్ధ బోధనలు	68
శాకాహారంపై మహాత్ముల అభిప్రాయాలు	69

III - ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం

అంతా దైవమే	72
నీరు .. అద్భుత సందేశాలు, స్పందనలు	74

ఆహారం .. మన భావనలు 76
సూక్ష్మశరీరాలపై మాంసాహార ప్రభావం 77
ప్రకృతిపై .. జీవహింస ప్రభావం 80
ఆలోచనలపై ఆహార ప్రభావం 83

IV - అహింస

అహింసా పరమో ధర్మః 86
ఒక మేక ఆత్మకథ 88
జంతు బలులన్నీ మూఢనమ్మకాలే... 93
ఆత్మ ప్రయాణం 97
జంతువులను చంపడమంటే... 100
మహాత్మా గాంధీ 101
హృదయ వికాసమే లక్ష్యం కావాలి 102
మన కడుపేమీ స్మశానం కాదు 104

V - పర్యావరణంపై ప్రభావం

గ్లోబల్ వార్మింగ్ 106
గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను నివారించే మార్గంగా శాకాహారం 107
మాంసాహారం వలన జీవావరణానికి కలిగే విపత్తులు 108
భూకంపాలు 113
పరిపూర్ణ విద్యాలయం 115
కసాయి వృత్తి వదలి .. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి వైపు 116
శక్తికైనా, ముక్తికనా .. శాకాహారమే సరైనది 118
ప్రకృతి వ్యాలీ 122

I

“ శరీర నిర్మాణం - ఆరోగ్యం ”

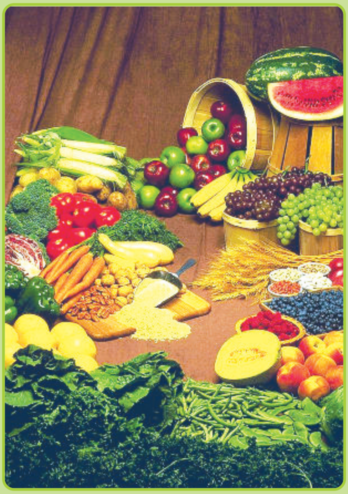
మన శరీర నిర్మాణం ఎలా వుంది .. దానికి సరియైన ఆహారం ఏది ?

మన అనారోగ్యాలకూ .. మనం తీసుకొనే ఆహారానికీ వున్న సంబంధం ఏమిటి ?

మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సరియైన ఆహారం ఏది ?

(తెలుసుకుందాం పదండి...)

" ఆహారం .. ఆరోగ్యం .. ఆయుష్షు "



మన ఆరోగ్యంపై మనం తీసుకునే ఆహారం యొక్క ప్రభావం ఎంతో ఉంటుంది.

మనం కొన్ని రోజులపాటు ఆహారం తీసుకోకపోతే మన ఆరోగ్యం క్షీణించటం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే ఇంకా కొన్ని రోజులు తినకుండా వుంటే మన ఆరోగ్యం ఇంకా పూర్తిగా క్షీణించి చివరకు ప్రాణం కూడా పోవచ్చు. కనుక **మన ఆహారం .. మన ఆరోగ్యంపై మరి మన ఆయుష్షుపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది. మన జీవితంలో ఇంతటి ఆవశ్యకత కలిగి వున్న ఆహారం పట్ల మనం ఎంత శ్రద్ధ చూపుతున్నాం .. అంటే .. దాదాపు శూన్యం అనే చెప్పాల్సి వస్తుంది.**

జీవితంలో .. ప్రతి విషయంలో కూడా మనం ఎంతో జాగ్రత్త వహిస్తూంటాం. ఏది తీసుకోవాలన్నా .. ఎక్కడ బాగుంటుందో, ఏ కంపెనీది బాగుంటుందో అన్నీ ఆలోచించి మరీ తీసుకుంటాం. అంతేకాక చదువు, ఉద్యోగం మొదలైనవాటిలో కూడా ఎంతో ఎంతో జాగ్రత్త వహిస్తూంటాం.

మన పిల్లవాడిని ఓ స్కూలుకు పంపాలంటే ఆ స్కూలును గూర్చి ముందే పూర్తిగా తెలుసుకుని, ఒకటికి నాలుగుసార్లు ఆలోచించి మరీ నిర్ణయం తీసుకుంటాం .. మరి అలాంటిది ఆ పిల్లాడి పూర్తి ఆరోగ్యం కోసం ఏ ఆహారం మంచిది అని ఎంతవరకు ఆలోచిస్తున్నామండీ...

మనం ఆరోగ్యంగా వుంటేనే కదా డబ్బు సంపాదించాలన్నా మరి ఏం చేయాలన్నా ! అందుకే " **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం** " అని పెద్దలు చెప్పారు.

మనం ఒక స్కూటర్‌ను కొన్నామనుకుందాం. ఆ స్కూటర్‌ను తయారు చేసిన కంపెనీ వాడు దానిని పెట్రోల్‌తో నడపాలని సూచిస్తూ .. దాని ఇంజన్ మొదలైనవి అన్నీ కూడా పెట్రోల్‌తో నడిచే విధంగా తయారు చేస్తాడు. మనం కూడా ఆ స్కూటర్‌ని పెట్రోల్ పోసి

నడుపుతూ మరి దానిపట్ల శ్రద్ధ వహిస్తూ .. జాగ్రత్తగా నడుపుతూ ఉంటే అది మంచిగా పనిచేస్తూ ఎక్కువ కాలం మనకు ఉపయోగపడుతుంది.

అలా కాకుండా మనం ' పెట్రోల్ ' కు బదులుగా ' కిరోసిన్ ' పోసి నడిపితే .. కొంచెం కష్టంగానైనా నడుస్తుంది .. కాకపోతే ఎన్నోసార్లు రిపేర్లు చేయించుకోవాల్సి వస్తుంది. దాంతో అది త్వరగా పాడైపోయి .. దానిని ప్రక్కన పడేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది.

అదే విధంగా మన శరీరానికి కూడా ఏ ఆహారం సరియైనదో .. అది మాత్రమే తీసుకుంటే మనం కూడా ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

స్కూటర్ తయారైన విధానం మరి నిర్మాణాన్ని బట్టి దానికి ఇంధనం .. " పెట్రోల్ " అని నిర్ధారించిన విధంగానే, మన శరీరంలో ఉన్న జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవాలు ఏ ఆహారానికి అనుకూలమో తెలుసుకుందాం !

మన శరీరం సహజమైన శాకాహారం కొరకు నిర్మితమైంది. కానీ మనమేమో దానికి విరుద్ధంగా అసహజమైన మాంసాహారాన్ని అందిస్తున్నాం. అందుకే మన స్కూటర్‌లో పెట్రోల్‌కు బదులు కిరోసిన్ పోస్తే ఎన్నో సమస్యలు వచ్చినట్లే .. మనకు కూడా ఎన్నో రోగాలు వచ్చి మనల్ని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయి మరి అందులో కొన్ని ఏకంగా ప్రాణాలనే తీసేస్తున్నాయి.

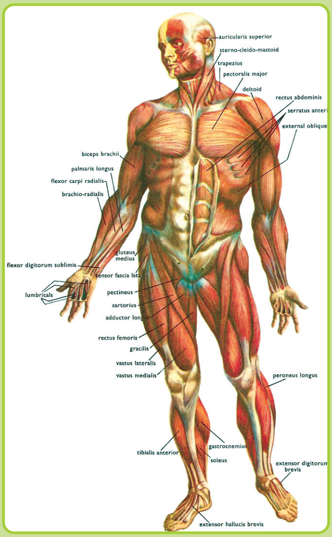
అంటార్కిటికా మంచు ఖండంలో జీవించే ఎస్కిమోల (టండ్రా ప్రజలు) జీవిత కాలం 30 నుండి 40 సంవత్సరాలు మాత్రమే ఎందుకంటే వారు అక్కడ జీవించే పెంగ్విన్‌లు, చేపలు మొదలైనవాటి మాంసంతో జీవిస్తారు. అంటే, కిరోసిన్ పోస్తే స్కూటర్ తొందరగా పాడైపోతుందిగా .. అలాగన్న మాట.

మనం సహజమైన ఆహారం తింటే సహజమైన ఆరోగ్యంతో ఎక్కువ కాలం ఆనందంగా జీవించగలం. మరి అలానే అసహజమైన ఆహారం తింటే అంతులేని అనారోగ్యంతో తక్కువ కాలం బ్రతుకుతాం.

" సహజమైన శాకాహారంతో సహజమైన ఆరోగ్యం... "

" అసహజమైన మాంసాహారంతో అంతులేని అనారోగ్యం... "

" మానవ శరీర నిర్మాణం శాకాహారిదా లేక మాంసాహారిదా ? "



ఆవు అమెరికాలోనైనా, ఇండియాలోనైనా గడ్డి మాత్రమే తింటుంది. అలాగే పులి అమెరికాలోనైనా, ఇండియాలోనైనా మాంసమే తింటుంది. మరి అలాగే ఆవు ప్రాణం పోయినా సరే మాంసం ముట్టదు, పులి కూడా గడ్డి తినదు. అంటే ఆవు పూర్తి శాకాహారి .. పులి పూర్తి మాంసాహారి. ఏ దేశస్థుడిని అడిగినా ఇదే సమాధానం.

అలాగే మనిషికి కూడా ఏ ఆహారం సరియైనది .. " శాకాహారమా ? లేక మాంసాహారమా ? " అన్నప్పుడు దీనికి సమాధానంగా శాకాహారం మాత్రమే తినేవారు " శాకాహారమే " అనీ, మాంసాహారం తినేవారు " మాంసాహారం " అనీ .. మరి ఇంకొందరు ఈ మధ్య రెండూ కలిపి తింటున్నాం కాబట్టి " రెండూ కలిపి తినచ్చు " అనీ అంటారు.

ఇంకా కొందరు వారి ప్రాంతాల్లో శాకాహారం దొరకక మాంసాహారం తింటూ వుండవచ్చు లేక మరేదైనా కారణాలుండవచ్చు. కొందరు " మా మతస్థులు, మా కులస్థులు తినచ్చు అన్నారు కాబట్టి తింటున్నాం " అంటారు.

మతాలు, కులాలు .. దేశాలు, ప్రాంతాలు ఇవన్నీ మన పుట్టుక తర్వాతే వచ్చాయి. కానీ .. మనం మాట్లాడుకుంటున్నది పుట్టుకతో వచ్చిన మన శరీర నిర్మాణం గురించి .. ఎందుకంటే శరీర నిర్మాణం మౌలికంగా ఏ దేశస్థుడికైనా, ఏ ప్రాంతంవాడికైనా .. ఏ మతంవాడికైనా, ఏ కులంవాడికైనా, అంటే .. " మనిషి " అన్న ప్రతివాడికీ ఒకే విధంగా వుంటుంది.

కాబట్టి మనం మన ఆచారాలపరంగానో లేక అలవాట్లపరంగానో కాకుండా .. మన శరీర నిర్మాణం గురించిన వాస్తవాలు తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం మనకు ఎంతైనా ఉంది.

శాకాహారాన్ని తినే జంతువులు, మాంసాహారాన్ని తినే జంతువులు ఎన్నో ఈ లోకంలో

నివసిస్తున్నాయి ! కొన్ని చాలా చిన్న చిన్న శరీరాలు మరి మిగిలినవి చాలా పెద్ద పెద్ద శరీరాలు కలిగివున్నా కూడా వాటి శరీర నిర్మాణం, కాళ్ళు, చేతులు, పళ్ళు, ప్రేగులు, మరి అవి దృష్టి సారించే వైనం, పసిగట్టడం మరి తినడం .. త్రాగడం మొదలైన అలవాట్లననుసరించి వాటి మధ్య వున్న వ్యత్యాసాన్ని మనం ఖచ్చితంగా కనుగొనవచ్చు. ఉదాహరణకు :-

▲ మాంసాహార జంతువులు వేటకు అనువైన .. పదునుదేలిన దంతాలనూ, పదునైన గోళ్ళు గల పంజాలనూ కలిగి ఉంటాయి.

శాకాహార జంతువుల దంతాలు సమతలమైన దవడలతో మిళితమై ఉంటాయి. వాటి గోళ్ళు పదునుగా ఉండవు కానీ ఫలాలు మొదలైనవాటిని సునాయాసంగా పెకిలించే విధంగా రూపొంది ఉంటాయి.

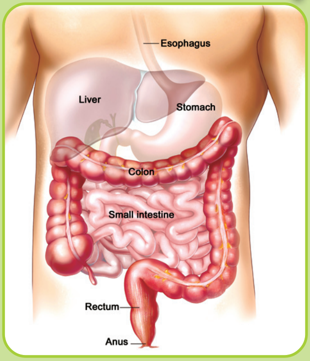
▲ మాంసాహార జంతువులు క్రింది దవడల్ని పైకీ .. క్రిందికీ కదిలిస్తూ ఆహారాన్ని నమలకుండానే మింగివేస్తాయి.

శాకాహార జంతువులు రెండు దవడల్నీ పైకీ .. క్రిందకీ, కుడివైపూ మరి ఎడమవైపూ ఇలా అన్ని దిక్కులా కదిలించగలవు. అవి ఆహారాన్ని ‘ నమిలిన ’ తరువాత మాత్రమే మింగివేస్తాయి.

▲ మాంసాహారం తినే జంతువులకు నాలుక చాలా ‘ మొరటు ’గా వుండి అవి నాలుకను బయటకు జాపి నీళ్ళు తాగుతాయి.

శాకాహారం తినే జంతువులు చాలా మెత్తనైన నాలుకను కలిగి వుండి అవి నీరు త్రాగటానికి నాలుకను, పెదవులను వినియోగిస్తాయి.

▲ మాంసాహారం తినే జంతువుల ప్రేవులు చిన్నవిగా వుంటాయి. ప్రేవులు చిన్నవవడం వల్ల తిన్న మాంసాహారం కలుషితం మరి విషపూరితం కాకముందే దానిని బయటికి విసర్జిస్తాయి.



శాకాహార జంతువుల ప్రేగులు సుమారు తమ దేహపు పొడవుకు నాలుగు రెట్లు లేక మెడ పొడవుకు పన్నెండు రెట్లు పొడవు కలిగి ఉండటం మూలాన అవి తిన్న మాంసాహారాన్ని తొందరగా విసర్జించలేవు.

▲ మాంసాహార జంతువుల ' కాలేయం ' మరి ' మూత్రపిండాలు ' పెద్దవి కావడంతో మాంసం యొక్క వ్యర్థ పదార్థాలని అవి సునాయాసంగా బయటకు నెట్టివేయగలవు.

శాకాహార జంతువుల ' కాలేయం ' మరి ' మూత్రపిండాలు ' చిన్నవిగా వుండడం వల్ల అవి మాంసం యొక్క వ్యర్థ పదార్థాల్ని అంత సునాయాసంగా బయటకు నెట్టివేయలేవు.

▲ మాంసాహార జంతువుల జీర్ణవ్యవస్థలోని హైడ్రో క్లోరిక్ ఆమ్లం (HCL) మనుష్యులలో ఉన్నదానికన్నా పదిరెట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వలన అవి మాంసాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలవు.

శాకాహార జంతువుల జీర్ణ వ్యవస్థలో చాలా తక్కువ హైడ్రో క్లోరిక్ ఆమ్లం వుండడం వలన మాంసాన్ని అవి అంత సులభంగా జీర్ణం చేసుకోలేవు.

▲ మాంసాహార జంతువుల యొక్క రక్తంలోని " బ్లడ్–లిపో ప్రోటీన్స్ " శాకాహార జంతువుల కంటే భిన్నమైనవి.

మనుష్యులలో కూడా రక్తంలో ఉన్న " బ్లడ్–లిపో ప్రోటీన్స్ " శాకాహార జంతువులలో వున్నట్టుగానే ఉంటాయి.

▲ మాంసాహార జంతువులు వాసనను చాలా తీవ్రంగా పసిగట్టగలవు. రాత్రి సమయంలో వాటి కళ్ళు వెలుగుతాయి మరి వాటి రేయి దృష్టి పగటి దృష్టితో సమానంగా ఉంటుంది. ఈ శక్తులు వాటికి ఆహారం కోసం వేటాడటానికి ఉపయోగపడతాయి. శాకాహార జంతువులు వాసనను పసిగట్టడంలో అంతగా అభివృద్ధి చెందలేదు. వాటి రేయి దృష్టి పగటి దృష్టిలా స్పష్టంగా ఉండదు.

▲ మాంసాహార జంతువుల పిల్లలకు, అవి జన్మించిన ఏడు రోజుల వరకు కంటి చూపు దాదాపు శూన్యం.

శాకాహార జంతువుల పిల్లలు, అవి జన్మించిన మరుక్షణం నుంచే సాధారణ కంటి చూపును కలిగి ఉంటాయి.

ప్రకృతిపరంగా, మానవుడి శరీరం కూడా ఆవు, ఏనుగు, ఒంటె, జిరాఫి మరి ఎద్దు మొదలైనవాటి వలె శాకాహారానికి అనుకూలంగానే నిర్మింపబడినదని పై అంశాలు మనకు తెలుపుతున్నాయి. మన శరీరంలో వివిధ అవయవాలు కేవలం శాకాహారం తీసుకోవడానికి .. మరి జీర్ణం చేసుకోవడానికి మాత్రమే నిర్మించబడ్డాయి.

మనిషిని మినహాయించి ఏ ఇతర ప్రాణి అయినా ప్రకృతి నిర్దేశించిన శరీర ప్రక్రియ మరి ప్రవృత్తికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడానికి ఇష్టపడదు. **" సింహం ఆకలి మీదున్నా గడ్డి తినదు "** .. అలాగే **" ఆవు ఆకలితో అలమటిస్తున్నా మాంసం ముట్టుకోదు "**. ఎందుకంటే అది వాటి ప్రకృతి సహజమైన ఆహారం కాదు.

మనం పండ్లు, కాయగూరలు లేక కాయ ధాన్యాలు మొదలైనవాటి వాసనలు సోకగానే అసహనానికి గురికాము కానీ, వధించిన జంతువు శరీరభాగాల్ని మాంసపు దుకాణంలో వ్రేలాడదీసుండటం చూడగానే అసహ్యించుకుంటాం.

" తల్లిదండ్రుల పొరపాట్లు .. పిల్లల భవితవ్యం "

ఇప్పటి తల్లిదండ్రులూ, పెద్దలూ కూడా ఒకప్పటి పిల్లలే, మరి అలాగే ఇప్పటి పిల్లలే రేపటి పౌరులు కదా !

పిల్లలకు మనం ఇవ్వాల్సినవి ఆస్తిపాస్తులూ, పేరు ప్రతిష్టలూ మాత్రమే కావు. సరియైన జ్ఞానాన్ని .. అంటే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్నీ, సరియైన జీవన విధానాన్నీ, జీవించే కళనూ మరి అలాగే వారి ఆత్మోన్నతికి దోహద పడేటటువంటి విశేషాలను వారికి చిన్నతనం నుంచే అలవడేలా చూడాలి.

దాదాపు పెద్దలందరి తాపత్రయం కూడా .. వారి పిల్లలు సుఖంగా, సంతోషంగా వుండాలనీ .. పెద్దయ్యాక మంచి పేరు రావాలనీ .. కుటుంబం పేరు, వంశం పేరు, చిరస్మరణీయం కావాలనీ .. అందరికీ ఉపయోగపడాలనీ .. కోరుకుంటారు.

ఇలా తల్లిదండ్రులు అందరూ కూడా వారి పిల్లలకు అన్నింటిలోకి ఉత్తమమైనవే ఇవ్వాలనుకుంటారు. మరి అలాంటప్పుడు అత్యంత ఆవశ్యకమైన " ఆహారం " విషయంలో కూడా వారు ఉత్తమమైనవే ఎన్నుకుంటున్నారా ? పిల్లలకు ఉత్తమమైన ఆహారం ఇవ్వాలంటే మొదట పెద్దవాళ్ళకు ఆహారంపై పూర్తి అవగాహన ఉండాలి. లేకుంటే పిల్లలు తమ సహజత్వాన్ని చిన్నతనం నుంచే కోల్పోతారు.

ఇందుకు ఒక మంచి ఉదాహరణ :

ఒక పిల్లాడ్ని ఒకచోట వదిలేసి దగ్గరలో ఒక ఆపిల్‌ను ఉంచండి. అలానే ఒక కుందేలుని లేక ఓ కోడిని వాడికి దగ్గరలో వదలండి. ఇప్పుడు చూడండి.

ఆ పిల్లవాడు ఆపిల్‌ను నోటిలో పెట్టుకుని తినే ప్రయత్నం చేస్తాడు. మరి

జంతువుతో ఆడుకుంటాడు .. అంతేకానీ దాని పీకనో లేక అవయవాన్నో నోటితో కొరకాలని కానీ, తినాలని కానీ ప్రయత్నం చేయడు.

అంటే .. ఇక్కడ మనకు ఆ పిల్లవాడు చెప్పకనే చెబుతున్నాడు .. ఏది తినటానికో .. ఏది స్నేహం చేయడానికో !! కావాలంటే పెద్దవాళ్ళు కూడా ఈ ప్రయత్నం చేయవచ్చు. వాళ్ళ విషయంలోనూ ఇదే జరుగుతుంది. మరి మనమేమో అలాంటి పిల్లల సహజత్వాన్ని ఆటంకపరుస్తూ వారి వినాశనానికి తెరతీస్తున్నాం.

ఓ గొప్ప పరిశోధన :- " పిల్లలపై ఆహారం యొక్క ప్రభావం " :

' బఫ్ఫెలో ' లోని న్యూయార్క్ రాష్ట్ర విశ్వవిద్యాలయం వారు నిర్వహించిన పరిశోధనలో, " ప్రతి సంవత్సరం అమెరికాలో జన్మించే 47,000 పై చిలుకు పిల్లలు, తమ తల్లిదండ్రులు మాంసాహారం భుజించడం వల్ల వివిధ వంశపారంపర్య వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు " అని వెల్లడించారు. ఈ పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా ఇక ఎన్నటికీ పెరగలేరు.

ఒక ఉదాహరణ :

ఒక చర్చి ఫాదర్ ఒక అబ్బాయిని కసాయిశాల (జంతువులను చంపి మాంసం తీసే ప్రదేశం) లో పనికి ఉంచగా అతడు రోజూ ఆ భయంకరమైన పని చేయలేక, చూడలేక .. జబ్బుపడి, నీరసించి .. తినలేక, నిద్రపోలేక చివరకు ఆ దయగల ఫాదర్ దగ్గరికి వచ్చి " నేను ఆకలితో చావనైనా చస్తాను, కానీ... ఆ రక్తపు మడుగులో పనిచేయలేను " అని అన్నాడని లెడ్ బీటర్ (Lead Beater) గారు తన పుస్తకంలో తెలిపారు.

ఒకవేళ ఇలా కాని పక్షంలో అటువంటి చోట పెరిగిన ఆ పిల్లల మనస్సులు కొద్ది కొద్దిగా మొద్దుబారిపోయి ఏదో ఒక రోజు మేకనో లేక పంది గొంతునో కోయటానికి బదులుగా మనిషినే చంపినా లేక చంపినంత పని చేసినా (భయపెట్టినా) మనం ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు.

చిన్నప్పుడు పిల్లలు ఎలా పెంచబడుతారో .. పెద్దయ్యాక కూడా వారు అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. ఏ తల్లిదండ్రులు కూడా వారి పిల్లలను రోగాలపాలు చేయాలనీ, కష్టాలపాలు చేయాలనీ భావించరు.

వారికి మంచి పోషక విలువలు గల ఆహారం ఇవ్వాలనీ

వారు ఆరోగ్యంగా వుండాలనీ

వారు మేధావులవ్వాలనీ

వారు శారీరకంగా శక్తివంతంగా వుండాలనీ

వారు తమవారి పట్ల, తమ తల్లిదండ్రుల పట్ల మరి సమాజం పట్ల మంచిగా వుండాలనీ భావిస్తారు.

జీసస్ చెప్పిన ఒకానొక గొప్ప వాక్యం .. " **మీరు చిన్న పిల్లలు కాకపోతే మీకు దేవుని రాజ్యంలోకి ప్రవేశం ఉండదు** ".

ఈ మాటకు అర్థం .. మనలను శారీరకంగా చిన్న పిల్లలు కమ్మని కాదు. మనం మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా చిన్న పిల్లల్లాగా .. స్వచ్ఛంగా ఉండాలని అర్థం. అలాంటప్పుడు మాంసాహారం పిల్లలకు మరి మనకు ఎలా సమంజసం ??

ఎందరో మహనీయులు చెప్పినట్లుగా " **పిల్లలు దైవంతో సమానం** " అన్న మాట సత్యవాక్కు .. మరి ఆ దైవాలను దైవాలలాగే వుంచుదాం .. మాంసం తినిపించి దెయ్యాల లాగా మరి రాక్షసుల్లాగా తయారు చేయకుండా వుందాం.

" శాకాహారంలోనే పోషక విలువలు అధికం "

మనిషి శరీర నిర్మాణానికి (అవసరాలకు) ముఖ్యంగా నాలుగు రకాల ఆహారాలు అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు వర్గీకరించారు.

అవి :– 1. ప్రోటీన్‌లు (మాంసకృత్తులు)

2. కార్బోహైడ్రేట్‌లు (పిండి పదార్థాలు)

3. క్రొవ్వు పదార్థాలు

4. లవణాలు

మాంసాహారంలో కన్నా కూరగాయలలోనే పైన చెప్పినవి ఎక్కువ శాతంలో వుంటాయి. ఇందులో ఏ మాత్రం అనుమానం లేదు. ఉదాహరణకు : పాలు, మీగడ, జున్ను, బఠానీలు మరి బీన్స్ ఎక్కువ శాతంలో ' ప్రోటీన్లు ' కలిగివుంటాయి. బియ్యం, గోధుమలు మరి ఇతర ధాన్యాలు, పండ్లు ఇంకా చాలా రకాల కూరగాయలు ఎక్కువగా ' పిండి పదార్థాలు ' కలిగి ఉంటాయి. క్రొవ్వు, ప్రోటీన్లు ఉన్న అన్ని ఆహార పదార్థాలలో నీరు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా వెన్న మరి నూనెల రూపంలో కూడా క్రొవ్వును పొందవచ్చు. ఇక లవణం (ఉప్పు) అన్ని పదార్థాలలో కొద్దో గొప్పో ఉండనే ఉంటుంది. శరీర కణజాల పోషణకు ఈ లవణాలు అత్యంత అవసరం. వీటి నిష్పత్తి తక్కువైనప్పుడు ఎన్నో రకాల రోగాలు కలుగుతాయి.

కూరగాయలలోనే మాంసాహారంలో కన్నా పైన చెప్పబడినవన్నీ ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.

జంతు శరీరంలోని ' ప్రోటీన్లు ', అంటే మొక్కల నుంచి ఆహారం ద్వారా గ్రహింపబడిన ' ప్రోటీన్లు ' నెమ్మదిగా తమ ' అమరికను '

పోగొట్టుకుని వాటిలో ముందున్న శక్తిని కోల్పోతాయి. ఈ విధంగా ఒక జంతువు ఉపయోగించుకున్నవాటిని మరో జంతువు మళ్ళీ ఉపయోగించుకోలేదు.

కణాలలో మార్పు జరుగుతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల ' విష పదార్థాలు ' కూడా విడుదల అవుతాయి. ఇవి అన్ని రకాల మాంసాలలోనూ ఉండి ఎంతో హాని కలిగిస్తాయి. మాంసాహారం తీసుకోవడం వలన మనకు ఏదైనా పోషణ లభించిందీ అంటే .. అది ఆ జంతువు తన జీవిత కాలంలో ' శాకాహారం నుండి గ్రహించిన పోషక పదార్థాలే ' మనకు మాంసాహారం ద్వారా అందాయని మనం గ్రహించాలి. అయితే ఈ పోషక పదార్థాలు మనకు కావల్సినదాని కన్నా తక్కువ స్థాయిలో అందుతాయి. ఎందుకంటే ఆ జంతువు ముందుగానే అందులో ' సగం ' తనకై ఉపయోగించుకుని ఉంటుంది కనుక.

ఇలా మనం ' కొద్ది శాతం పోషక పదార్థాలతో పాటు మరెన్నో ప్రమాదకరమైన విష పదార్థాలు ' కూడా మాంసాహారం ద్వారా తీసుకుంటాం. కాబట్టి శాకాహారం కన్నా మాంసాహారం ఎక్కువ శక్తినిస్తుందని పరిగణించడం .. చాలా తప్పే అవుతుంది.

జాతీయ పోషక సంస్థ, హైదరాబాద్ వారు ప్రచురించిన **" భారతీయ ఆహారాల యొక్క పోషక విలువలు "** అన్న పుస్తకంలో పోషక విలువలు గల వివిధ ఆహార పదార్థాల పట్టిక ఉన్నది. మీ అభిరుచిని అనుసరించి ఎంపిక చేసుకునేందుకు మరి మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు కన్నా అధిక పోషక విలువలుగల సస్యాహారాన్ని తీసుకోవడం కోసం, అందులోని ముఖ్యమైన కొన్ని ఆహార పదార్థాల జాబితా ఈ క్రింద పొందుపరుస్తున్నాము.

ప్రతి 100 గ్రాముల పదార్థాలకు :

పదార్థం	మాంస కృత్తులు	కార్బో హైడ్రేట్లు	క్రొవ్వు పదార్థాలు	పీచు పదార్థాలు	ఖనిజాలు	కెలోరీలు
మొక్క జొన్నలు	11.1	66.2	3.6	2.7	1.5	342
సోయా బీన్స్	43.2	20.9	19.5	3.7	4.6	432
రాగులు	22.9	60.6	1.3	4.8	3.2	346
మినుములు	24.0	59.6	1.4	0.9	3.2	347
కందిబేడలు	25.1	59.0	0.7	0.7	2.1	343
పెసలు	24.0	56.7	1.3	4.1	3.5	334
శనగబేడలు	20.8	60.9	5.6	3.9	2.7	360
వేరుశనగపప్పు	26.2	26.7	39.8	3.1	2.5	570
బాదంపప్పు	20.8	10.5	58.9	1.7	2.9	655
నువ్వులు	18.3	25.0	43.3	2.9	5.2	563
కొబ్బరి	6.8	18.4	62.3	6.6	1.6	662
బర్రె పాలు	4.3	5.0	6.5	...	0.8	117
ఆవు పాలు	3.2	4.4	4.1	...	0.8	67
పెరుగు	3.1	3.0	4.0	...	0.8	60
పాల ఉత్పాదనలు	22.3	25.7	1.6	...	4.3	206
పంది మాంసం	18.7	...	4.4	...	1.0	114
మేక మాంసం	21.4	...	3.6	...	1.1	118
గొడ్డు మాంసం	22.6	...	2.6	...	1.0	114
మాంసపు కండ	18.5	...	13.3	...	1.3	194
చేపలు	8.9-76.1	0-13.9	0.2-19.4	...	0-27.5	59-413
గ్రుడ్లు	13.3	...	13.3	...	1.0	173

పై పట్టిక ద్వారా మనకు మాంసాహారంలో కంటే కూడా ‘ శాకాహారం ’ లోనే పోషక పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు మొదలైనవి అధికంగా మరి కావాల్సినంత వున్నాయని తేలిపోయింది.

మన ఆరోగ్యానికి విటమిన్లు కూడా ఎంతో అవసరం. శాకాహారం మాత్రమే అందుకు సరైన ఆధారం.

విటమిన్ A : పచ్చని కాయగూరలు, కేరట్లు, టొమేటోలు మరి ముల్లంగి ఆకులలో ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ B : పచ్చని ఆకుకూరలు మరి గింజ ధాన్యాలలో ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ C : పచ్చని కాయగూరలు, నిమ్మ, జామ, ఉసిరికాయ, ఆరెంజ్ మరియు చీనీపండులాంటి క్షారయుక్తమైన పండ్లలో ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ D : కాయగూరలలో ఇది లభిస్తుంది. కానీ, దీని ముఖ్యమైన మరి శ్రేష్ఠమైన ఆధారం సూర్యరశ్మి / సూర్యకాంతి.

విటమిన్ E : నెయ్యి మరి వెన్న రెండింటిలోనూ ఇది పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ K : పచ్చని కాయగూరలలో ఇది లభిస్తుంది.

కాబట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అన్ని విటమిన్లు శాకాహారాలలో లభిస్తాయి. ' The American Dietetic Association ' పరిశోధనల ప్రకారం ఎదుగుదలకు అవసరమయ్యే నైట్రోజెన్ మరి ఎమినో ఆసిడ్ల అవసరాలన్నింటినీ శాకాహార భోజనం సంపూర్ణంగా తీర్చగలుగుతుంది.

" విటమిన్ B_{12} "

విటమిన్ B12 ఎంతో ఆవశ్యకమైనదనీ, కేవలం మాంసాహారంలోనే అది లభిస్తుందనీ చాలామంది భావిస్తూంటారు. అయితే పాల ఉత్పత్తులతో కూడిన ఆహారం తగినంత విటమిన్ B12ను అందిస్తుంది. పోషకాలు మరింత పెంపొందిచబడిన (Fortified foods) కొన్ని బ్రాండ్లకు చెందిన ధాన్యం, పోషకాలతో కూడిన ఈస్ట్ (yeast), సోయా పాలు లేదా సోయాను పోలిన పదార్థాలు విటమిన్ B12 ను సమృద్ధిగా కలిగివుండే ఆహార పదార్థాలు.

' Framingham Offspring Study ' తాజా పరిశోధనలో తేలింది ఏమిటంటే విటమిన్ B12 అధిక మోతాదుల్లో వుంటుంది అని భావించబడే మాంసం, కోళ్ళు, చేపల కన్నా కూడా పోషకాలు మరింతగా పెంపొందించబడిన అల్పాహార ధాన్యాలు (Fortified breakfast cereals), పాల ఉత్పత్తుల నుంచి లభించే విటమిన్ B12ను శరీరం ఎంతో ఎక్కువ సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది.

" శాకాహారంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం "

మన డాక్టర్లు కానివ్వండి, మన శాస్త్రవేత్తలు కానివ్వండి లేక మరెవ్వరైనా కానివ్వండి .. వారు " మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించటం లేదు ".. అన్నది అక్షరసత్యం.

కావాలంటే మీరే ఆలోచించండి ! మనం ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతోంది అనుకుంటున్న **వైద్యశాస్త్రం మరి మన శాస్త్రవేత్తలు కనిపెడుతూన్న క్రొత్త క్రొత్త మందులు .. అన్నీ కూడా .. " మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వలేకపోతున్నాయి ".** వారందరూ కూడా కేవలం మన అనారోగ్యాన్ని పోగొడుతున్నారు. తద్వారా మన సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందుతున్నాం.

అంటే .. మనకు సహజంగా ఆరోగ్యం వుంది. కానీ, మనమే అసహజంగా ప్రవర్తిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నాం మరి అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. మనం సహజమైన ఆహారం తీసుకుంటే .. మన సహజమైన ఆరోగ్యంతో వుంటాం.

" శాకాహారంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ".

ప్రాచీనకాలపు ఋషులు కూడా **ఆయుర్వేదం** మాత్రమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం ఉపయోగించేవారు. అలాగే ప్రస్తుతపు నవీనయుగంలో కూడా **ఆయుర్వేదం** బాగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు.

ఔషధపు మొక్కలు ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకారిగా చెప్పడం జరిగింది కానీ, జంతువుల అవయవాలనూ, మాంసాన్నీ ఎక్కడా ఎవ్వరూ కూడా ఆరోగ్యం కోసం ఉపయోగించమనలేదు. కనుక, **" సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శాకాహారమే సరియైనది అన్నది అక్షర సత్యం ".**

" రోగాలకు ముఖ్య కారణం .. మాంసాహారమే "

ప్రఖ్యాత వైద్యులు మరి శాస్త్రవేత్తలు, " మాంసాహారం తినడం ద్వారా మనిషి ఎన్నో ప్రాణాంతకమైన మరి నయం కానటువంటి వ్యాధులను కోరి తెచ్చుకుంటున్నాడు " అని నిర్ధారించారు.

1985 ' **నోబెల్ బహుమతి** ' విజేతలమైన అమెరికా దేశానికి చెందిన **డా॥ జోసెఫ్ L. గోల్డ్‌స్టీన్** మరి **డా॥ మైఖేల్ S. బ్రౌన్‌లు** .. హృద్రోగ సంబంధమైన వ్యాధులను అరికట్టడానికి కొలెస్ట్రాల్ ద్వారా రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడాన్ని నివారించడమే చాలా ముఖ్యమని నిరూపించారు. కొలెస్ట్రాల్ గ్రుడ్లలో మరి మాంసంలో గరిష్ఠ స్థాయిలో ఉండడం వల్ల .. " మాంసాహారులు హృద్రోగాలూ, మూత్రపిండాల సంబంధమైన సమస్యలూ మరి రాళ్ళు ఏర్పడటం లాంటి అవస్థలకు గురవుతారు ".

మరో నివేదిక ప్రకారం ' బ్రెయిన్ బగ్ ' అనే క్రిమి కుట్టడంవల్ల జంతువులకు " పిచ్చిరోగం " సోకినప్పటికీ అది పూర్తిగా ముదిరి పిచ్చెక్కడానికి దాదాపు పదేళ్ళు పడుతుంది. ఈ దశాబ్ద కాలంలో ఏ వ్యక్తి అయినా అటువంటి జబ్బు సోకిన జంతువు మాంసాన్ని తినడం వల్ల ఆ వ్యాధి ఆ వ్యక్తికి కూడా సంక్రమిస్తుంది.

జంతు వధశాలలో కసాయివాని రూపంలో తన మరణ సమయం దగ్గరవుతూ ఉండడం గమనించి, జంతువు భయాందోళనలతో కేకలేస్తుంది. దాంతో ఒకటి – రెండు రోజులకు ముందే అది ఆహారం తినడం మానేస్తుంది. భయం మరి ఆందోళనలు .. మలం బహిర్గతమవడానికి కారణమవుతాయి. ఈ వ్యర్థ పదార్థం రక్తంతో మిళితమైనప్పుడు అది విషపూరితమై హానికారకంగా మారుతుంది.

మరణానికి ముందు నిస్సహాయస్థితిలో వున్న జంతువు తనను తాను రక్షించుకోవడానికి విశ్వప్రయత్నం చేస్తూ దాని కోసం తీవ్రంగా పోరాడుతుంది. ఎప్పుడైతే పోరాటం విఫలమవుతుందో.. దాని భయాందోళనలు తీవ్రస్థాయికి చేరి, కళ్ళు క్రోధంతో ఎరుపెక్కి నోటి నుంచి నురుగులు వెలువడుతాయి. ఈ స్థితిలో వాటి శరీరంలోని " ఆడ్రెనాలిన్ " (Adrenalin) అనబడే ఓ హార్మోన్ స్రవించి అది రక్తంలో కలిసి .. రక్తపోటు అధికమై

జంతువుల యొక్క రక్తం కలుషితమవుతుంది.

ఇలాంటి మాంసాన్ని మనిషి తింటే, ఇది మనిషిలో కూడా ప్రవేశించి .. అతన్ని అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులవైపు లాక్కుని వెళుతుంది. దీనితో పాటు క్లోరినేటెడ్ హైడ్రోకార్బన్స్ కూడా తీసుకున్నప్పుడు, అది గుండెకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది.

బోరిక్ ఆమ్లం (Boric Acid) మరి ఇతర బోరేట్లు (Borates) గ్రుడ్లు మరి చేపలు మొదలగువాటిని నిల్వ వుంచడానికి వినియోగిస్తారు. ఈ మిశ్రమాలు మెదడు కండరాలలో పేరుకుపోయి మనల్ని తీవ్ర అపాయానికి గురిచేస్తాయి.

' మాంసాన్ని తినడం మరి వ్యాధుల మధ్యనున్న సంబంధాలు ' అన్న విషయం గురించి ఇటీవలి పరిశోధనలలో కనుగొన్న అంశాలు :

' జర్మనీ ' కి చెందిన **ఆచార్య ఎగ్నర్‌బెర్గ్** ' గ్రుడ్లు 51.83 శాతం కఫం (Phlegm) ఉత్పత్తి చేసి, మన శరీరంలో పోషక విలువల సమతౌల్యాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తాయి ' అని వెల్లడించారు.

' సాల్మోనెల్లా ' తరువాత **' లిస్టీరియా '** (Listeria) కూడా వృద్ధి చెందుతూ విషజ్వరం కలుగజేసి తత్ఫలితంగా ' వెన్నుపూస ' ను – ' మెదడు 'ను అలుముకున్న మూడు పొరలు వాచిపోవడం సంభవిస్తుంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలలో గర్భ విచ్ఛిత్తికి దారి తీయవచ్చు మరి గర్భస్థపిండానికి వ్యాధి సోకవచ్చు. ఎద్దు మాంసం తినడం వల్ల **' క్రెయుట్జ్‌ఫెల్ట్ జాకోబ్స్ '** (Creutzfeldt Jacob's - a brain disease) అనే మెదడు వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. ఇది గొఱ్ఱెలలో వుండే ' స్క్రేపీ ' అనే వ్యాధిలాంటిదే. మాంసం తినడం ద్వారా ఈ వ్యాధి మనుషులకు సోకుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ :

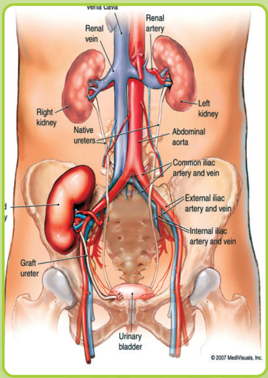
మన రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ముఖ్య కారణం జంతువుల క్రొవ్వే. క్రొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోవడం వలన ధమనులు ఇరుకుగా అవ్వడానికి ఇది దారి తీయవచ్చు. కరోనరీ ధమనుల్లో ఇది జరిగితే కనుక, గుండె కండరానికే రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరుగక గుండె నొప్పికి దారి తీయవచ్చు, అనేక ప్రధాన ధమనులు మరి ధమనికల్లో **" ఎథెరోస్క్లెరోసిస్ "**ను వృద్ధి చేస్తే, రక్తపోటు పెరుగవచ్చు, మరి అధిక రక్తపోటుతో, అనేక

అవయవాల్లో వివిధ రోగలక్షణాలు పెంపొందవచ్చు. పక్షవాతానికి దారితీసే “ **సెరెబ్రల్ హేమరేజ్** ” కూడా సంభవించవచ్చు.

ప్రస్తుతం చాలామంది కార్డియాలజిస్టులు మాంసాహారం తినవద్దని తమ పేషెంట్లకు ఎక్కువగా సూచిస్తున్నారు. 1961లోనే, “ **అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్** ” యొక్క జర్నల్ .. “ శుద్ధ శాకాహార భోజనం అనేది .. హృదయానికి రక్తాన్ని చేరవేసే ధమనులు మూసుకుపోవడాన్ని (Coronary Occlusions) తొంభైఏడు శాతం నిరోధించగలదు ” అని పేర్కొంది.

పిత్తాశయంలోని రాళ్ళు సామాన్యంగా కొలెస్ట్రాల్‌తో కూడి ఉంటాయి అనేది కూడా గమనించబడింది ; కనుక జంతువుల క్రొవ్వును తీసుకోకపోవడం ద్వారా పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడడం (Cholelithiasis) అనే సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

శాకాహార భోజనం కిడ్నీలను కాపాడుతుంది :



మాంసాహారంలో “ **యూరిక్ ఆమ్లం** ” అధిక మోతాదుల్లో వుంటుంది. జీవితపు ఆఖరి క్షణాల్లో మరణ వేదనను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, అన్ని జంతువులూ తమ ధాతువుల్లో ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి రక్తంతోపాటుగా బయటకు కారిపోవు. మేక, గొర్రె మాంసాలు, గొడ్డు మాంసం మరి పంది మాంసం మొదలైనవి ఒక పౌను మాంసానికి పధ్నాలుగు నుంచి పదిహేను గ్రెయిన్ల (1 గ్రెయిన్ – 60 గ్రాములు) యూరిక్ ఆమ్లాన్ని కలిగి ఉంటాయి. మానవ కిడ్నీలు మాంసభరిత విష పదార్థాల విసర్జన కోసం రూపొందించబడిలేవు. అవి రోజుకు 7 గ్రెయిన్ల యూరిక్ ఆమ్లం కన్నా ఎక్కువగా విసర్జించడాన్ని తట్టుకోలేవు. దాని ఫలితంగా ప్రారంభంలో కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడడం లేదా కిడ్నీ ధాతువుల్లో నొప్పి లేదా మంట లాంటివి కలగడం జరుగవచ్చు ; మరి దీర్ఘకాలంలో అది కిడ్నీ పూర్తిగా పాడవటానికి దారి తీయవచ్చు.

శాకాహారం మరి కాలేయం :

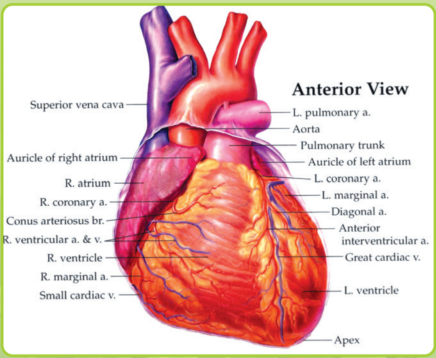
" కాలేయం " అనేది మానవ దేహం యొక్క రసాయనిక కర్మాగారంగా అభివర్ణించబడింది. ప్రేగుల నుంచి గ్రహించబడిన పోషకాలు మరి ఇతర పదార్థాలన్నీ క్రమపద్ధతిలో తగు స్థానాలకు సరఫరా అయ్యే ముందు కాలేయం ద్వారా పయనిస్తాయి. ఆ విధంగా అనేక ఇన్ఫెక్షన్లు మరి విషపూరిత పదార్థాల చేత హాని పొందగల స్థితిలో కాలేయం ఉంటుంది.

కాలేయ సంబంధమైన వ్యాధుల చికిత్స మరి నివారణల విషయంలో ప్రణాళికా బద్ధమైన ఆహారం అనేది అత్యంత ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. జంతువుల నుంచి గ్రహించిన కొన్ని ప్రొటీన్లు కాలేయ వ్యాధికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధి లక్షణాల ఉత్పత్తికి బాధ్యత వహిస్తాయనేది నిరూపించబడింది. హెపటైటిస్ అస్తవ్యస్తాల చికిత్సలో శాకాహారం ఎంతో ప్రాధాన్యతను కలిగివుంది.

వైరల్ హెపటైటిస్ తో బాధపడుతున్న రోగులకు శాకాహార భోజనమే అనుకూలమైంది. కాలేయ సంబంధమైన వ్యాధి (Cirrhosis of liver) గల రోగులకు శాకాహారమే తగిన ఆహారం. కాలేయం చెడిపోతున్న చివరి దశతో సహా అన్ని రకాల కాలేయ సమస్యల చికిత్సలోనూ శాకాహార భోజనం ఎంతో ఉపయోగకరమైందని నిరూపించబడినది.

గుండె సమస్యలు మరి అధిక రక్తపోటు :

ఈ వ్యాధులు రావడానికి ముఖ్య కారణం ప్రేగుల యొక్క లోపలి గోడలలోని రక్తనాళాలలో కొలెస్టరాల్ ప్రోగవడం. కొలెస్టరాల్‌కు మూలాధారం గ్రుడ్లు, ఆ తరువాత మాంసం మరి పాలలోని క్రొవ్వు పదార్థాలు. రోజుకు 100 గ్రాముల గ్రుడ్లు తింటే, శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్టరాల్ కన్నా 2 1/2 రెట్లు అధికంగా కొలెస్టరాల్ చేరుతుంది. తద్వారా గుండె సంబంధిత సమస్యలు రావటం జరుగుతుంది.



" క్యాన్సర్ "

క్యాన్సర్ వలన సంభవించే మరణాల్లో మూడు వంతులకు పైగా, బహుశా ఇంకా ఎక్కువే, ఆహారంతో సంబంధాన్ని కలిగి వుంటున్నాయి. మాంసాహారులతో పోల్చినప్పుడు శాకాహారుల్లో క్యాన్సర్ మరణాలు 40% తక్కువగా ఉంటున్నాయి. జంతువుల నుండి లభించే ప్రోటీన్లను వండడం వలన (మొక్కల నుంచి లభించే ప్రోటీన్ల విషయంలో ఇది జరుగదు) క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలైన ' heterocyclic amines ' ఉత్పత్తి అవుతాయి. తక్కువ క్రొవ్వుతో కూడిన శాకాహారంలో అధిక క్రొవ్వుతో కూడిన ఆహార పదార్థాల్లో ఉండేదానికన్నా ఎక్కువగా ' సహజ సంహారక ' కణాలు వుంటాయి. అవి క్యాన్సర్‌గా పరిణమించే అవకాశం వున్న అసాధారణ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. శాకాహారంలోని పీచు పదార్థం విష పదార్థాలను బయటకు తీసెయ్యడానికి సహాయపడుతుంది. సమతుల శాకాహారంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ విటమిన్లు (C, E, బీటా–కెరోటిన్) పుష్కలంగా వుండి, శరీర కణాలు నాశనం కాకుండా కాపాడేందుకు సహాయపడతాయి.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ :

అధిక మోతాదుల్లో క్రొవ్వు పదార్థాలతో కూడిన ఆహారంతో.. ప్రత్యేకించి జంతువుల క్రొవ్వుతో సంబంధమే కాకుండా, ప్రోటీన్లను స్వీకరించడంతో కూడా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు సంబంధం వుంది.

పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ :

కోలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ తరచుగా జంతుసంబంధమైన ప్రోటీన్లను ఆహారంగా స్వీకరించడంతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుందని కనుగొనబడింది. జంతుసంబంధమైన ప్రోటీన్లను అధిక మోతాదుల్లో తీసుకోవడం, ప్రత్యేకించి **హవాయి**లో గొడ్డు మాంసం మరి **జపాన్**లో పంది మాంసం ప్రేగుల్లో క్యాన్సర్ ఎక్కువగా రావడంతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.

ఉదరపు క్యాన్సర్ :

కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది ఏమిటంటే చేపలను ఆహారంగా తీసుకొనే సమాజాల్లో ప్రత్యేకించి జపాన్, ఐస్‌ల్యాండ్, ఫిన్‌ల్యాండ్, సోవియట్ యూనియన్ (బాల్టిక్ సముద్రం పొడవునా) మరి దక్షిణాఫ్రికా తీరప్రాంతంలో ఉదరపు క్యాన్సర్ అనేది సర్వసామాన్యం. జపాన్ అధికంగా చేపలను ఆహారంగా వినియోగిస్తుంది మరి ఉదరపు క్యాన్సర్ మిగిలిన దేశాల కంటే ఐదురెట్లు అధికంగా జపాన్‌లో సంభవిస్తోంది.

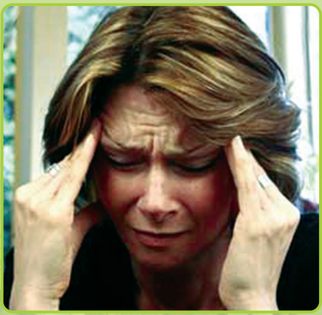
ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ :

" **బ్లెయిర్** " మరి " **ఫ్రామెనీ** " ల ద్వారా **అమెరికా** లో నిర్వహించబడిన సర్వేలలో గుర్తించింది ఏమిటంటే .. మధ్య పశ్చిమం మరి ఉత్తర కేంద్ర ప్రాంతాల్లో ప్రొస్టేటిక్ కార్సినోమా అధికంగా ఉంది మరి అత్యధిక మోతాదుల్లో గొడ్డు మాంసాన్ని ఆహారంగా స్వీకరించడంతో ఇది సంబంధాన్ని కలిగి ఉంది.

శరీరంలో ఇతర అవయవ క్యాన్సర్లు అయిన టెస్టిస్ మరి కార్పస్ యుటెరీ లాంటివన్నీ ఆహారపరమైన అంశాలతో సంబంధాన్ని చూపుతున్నాయి. అవి మాంసాహారం వైపే ప్రధానంగా వ్రేలెత్తి చూపుతున్నాయి.

" How Healthy are Eggs " గ్రంథ రచయిత Robert Gross గారి విశ్లేషణ ప్రకారం గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనలో ఉన్న avidin అనే విష పదార్థం మానవుల్లో eczema, scabies, leprosy వంటి చర్మసంబంధ వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది. " **నేషనల్ క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టోక్యో** " .. ప్రకారం మాంసాహారం మరి గ్రుడ్డును తరుచుగా తినే స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రేటు చాలా ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉంది అని కూడా తేలింది.

మాంసాహారంలో పిండిపదార్థం ఉండకపోవడం వల్ల ప్రేవులకు సంబంధించిన సమస్యలెన్నింటినో ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. పైగా ఇందులో anti toxin మరి anti cancer విటమిన్ ' సి ' ఉండకపోవడం వల్ల ఎన్నెన్నో శారీరక రుగ్మతలకూ, క్యాన్సర్ వంటి అతి ప్రమాదకరమైన జబ్బులకూ ఇది కారణం అవుతోంది.



Journal of the National Cancer Institute సర్వే ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా నమోదైన కోలోన్ క్యాన్సర్.. అంటే " పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ " బారినపడే పేషెంట్లందరూ కూడా దాదాపుగా మాంసాహారులే.

మైగ్రేన్ :

మనం తీసుకొనే ఆహారంతో .. మైగ్రేన్ అత్యంత దగ్గరి సంబంధాన్ని కలిగివుంది. ఈ వ్యాధిని పెంపొదించేందుకు కారణమయ్యే పదార్థం **టిరమైన్** (Tyramine).

అందుకే టిరమైన్‌ను కలిగివుండే ఆహారపదార్థాలను నిరోధించడం మేలు మరీ ముఖ్యంగా మాంసం, చేపలు మరి మత్తు పానీయాలు లాంటి వాటిలో ఇది అధికంగా వుంటుంది. అన్ని మాంసాహార పదార్థాలలోనూ Tyramine వుండటం వలన మైగ్రేన్ రోగికి శాకాహారం అత్యంత అనుకూలమైనది.

ఎముకలు మరి కీళ్ళ నొప్పులు :

ఎముకలు మరి కీళ్ళతో కూడిన చలన వ్యవస్థ (Locomotor System) మన శరీరపు ఫ్రేమ్. దానిపై మన కండరాలు అమర్చబడి ఉంటాయి.

పరిశోధనల సారాంశం ఏమిటంటే .. గంధకం (Sulphor) కలిగి ఉన్న ఆహారాలు తీసుకున్నప్పుడు అవి రక్తాన్ని మారుస్తాయి. మాంసం అధికంగా గాఢమైన ఆమ్లాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో ఎసిడిటీని పెంచుతుంది మరి ఎముకల్లో ఖనిజ లవణాలు తొలగిపోయేందుకు కారణం అవుతుంది. ఇది ఆస్టియో పోరోసిస్‌కు దారి తీస్తుంది.

మలబద్ధకం కూడా ప్రేగుల్లో విష పదార్థాలు రూపొందేలా ప్రేరేపిస్తుంది. అవి రక్తంలోకి పీల్చుకోబడి దానిలోని ఎసిడిటీని పెంచుతాయి. ఇది కూడా ఆర్థరైటిస్ మరి ఎముకల్లో ఖనిజాలు తొలగిపోయేందుకు దోహదపడుతుంది.

పీచు పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉన్న శాకాహారం అనేక విటమిన్‌లను మరి మినరల్స్‌ను కలిగి ఉండి ఎంతో మేలు చేకూరుస్తుందని నిరూపించబడింది.

శాకాహారం మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది .. మరి గ్యాస్ట్రో ఇంటెస్టైనల్ ట్రాక్ట్ నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించి తద్వారా రక్తంలో ఆమ్లతత్వం పెరగడాన్ని నిషేధిస్తుంది. కనుక భవిష్యత్తులో కీళ్ళ నొప్పులు రాకుండా ఉండాలంటే శాకాహారమే శ్రేయస్కరం.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో .. వీటన్నింటికి మూలకారణం సరికాని మాంసాహారమే. “ **శాకాహారమే తీసుకుందాం .. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం** ”.

" శాకాహారంపై ప్రముఖ డాక్టర్ల అభిప్రాయాలు "

" శాకాహారం వల్ల ' శరీరం ', ' మనస్సు ' మరి ' ఆత్మ ' శుద్ధమై ఉన్నతమైన శక్తులను పొందుతాం. మాంసం అసహజమైన ఆహారం. అందువల్ల ఎన్నో ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. ఆధునిక నాగరికతలలో దానిని తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్, జ్వరం, ప్రేగులలో నులి పురుగులు, ఇలా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి. వందమందిని పరిశీలిస్తే అందులో 90 మంది మాంసాహారం భుజించడం వల్లే రోగాల బారిన పడుతున్నారనడంలో ఆశ్చర్యమేమీ లేదు ".

– Dr. K. న్యూటన్, M.D., **హైదరాబాద్**

" చంపి తింటే చంపబడుతాం ! వచ్చింది తింటే రోగంతో ఛస్తాం !! "

కోడి, మేక భాష మనకు తెలిస్తే .. వాటిని చంపే సమయంలో అవి తిట్టే " దుర్భాషలు " వింటే మాంసం తినటం అంత వెధవ బ్రతుకు ఇంకొకటి ఉంటుందా ? అనిపిస్తుంది. పెట్రోలుతో నడువవలసిన కారును .. నడుస్తుంది కదా అని కిరోసిన్‌తో నడిపితే ఎలా ? ఇంకొంతమంది తెలివైనవారమనుకుంటూ రెండూ కలిపి అజ్ఞానంగా నడిపితే కొంత కాలం తర్వాత ట్రబుల్ ఇస్తుంది .. మాంసం, శాకాహారం రెండూ కలిపి తీసుకుంటాం అని చెప్పే వ్యక్తుల జీవితాల్లా ! " మానవ సేవ మాత్రమే మాధవ సేవ కాదు .. సర్వప్రాణుల పట్ల మైత్రి, కరుణే మాధవుని యొక్క సేవ ! "

– Dr. హరికుమార్, M.S. M.Ch., **హైదరాబాద్**

" శాకాహారంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం .. మాంసాహారం ద్వారా ఎంతో అనారోగ్యం. మనిషికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు మరి విటమిన్లు శాకాహారంలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. శారీరకంగా, మానసికంగా మరి ఆధ్యాత్మికంగా అత్యున్నత స్థితికి ఎదగాలంటే శాకాహారమే శరణ్యం ".

– Dr. P.S. గోపాల క్రిష్ణ, M.B.B.S., **వైజాగ్**

మనం తీసుకునే ఆహారం మరి మన ఆరోగ్యం మధ్య ; అలాగే మనం చేసే ఆలోచనలు మరి మన ఆనందానికి మధ్య నూటికి నూరుశాతం సంబంధం ఉందన్న సంగతి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకుని తీరాలి. ఈ సత్యం వైద్య వృత్తిలో ఉన్న అందరు వైద్యులూ గ్రహించి .. అనారోగ్యంతో వారి వద్దకు వచ్చే రోగికీ వృత్తి ధర్మంలో భాగంగా ప్రప్రథమంగా తెలియపరచాలి. ఈ విషయం చెప్పేవారు లేకపోవడంతో ప్రతి రోగీ తనకున్న వ్యాధికీ తాను తీసుకుంటున్న ఆహారానికీ మధ్య గల సంబంధం తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు.

జలుబు దగ్గర నుంచి క్యాన్సరు వరకు ప్రతి రోగానికీ మనిషి తీసుకునే ఆహారమే కారణమవుతున్నది. మనిషి వ్యాధిగ్రస్తుడగుటకు ప్రధాన కారణం మాంసాహారం అన్నది ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకుని తీరాలి.

ముఖ్యంగా కొత్త దంపతులు తెలుసుకోవలసిన విషయం .. బుద్ధి మాంద్యము, చెవుడు, మూగ, గుండె జబ్బులు, అంగవైకల్యము మొదలగు జన్యు సంబంధమైన వ్యాధులు మాంసాహారులలో ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. మాంసం తినడం మాని ధ్యానం చేసే దంపతులకు చక్కటి ఆరోగ్యవంతులైన, తెలివైన పిల్లలు కలుగుతారు అనడంలో ఏ సందేహం లేదు.

– Dr. P. బలరాం ప్రతాప్ కుమార్, M.B.B.S., D.Ch., **ఆకివీడు**

“ శరీరం ఖలు ధర్మ సాధనం ” అని అన్నారు కదా ! శరీరం బాగుంటేనే అన్నీ సాధ్యం, లేకపోతే ఏమీ లేదు. కనుక శరీరాన్ని చక్కగా కాపాడుకునే కనీస ధర్మం మనకి తప్పకుండా ఉండాలి. **“ ఎట్టి తిండో అట్టి ఆలోచన ”** అని అంటారు. మరి నేను నా వైద్యానుభవంతో **“ ఎట్టి తిండో అట్టి రోగం ”** అని అంటాను.

" An apple a day keeps the doctor away " అన్నది ‘ నిజం ’ ! అయితే Vegetables and fruits keep the doctor always away అన్నది “ సత్యం ” ! " You have to meet the doctor if you eat the meat " అన్నది “ మహా సత్యం ” !

కనుక ఒక ఆధ్యాత్మిక, ఆత్మీయ వైద్యుడిగా నేనిచ్చే సలహా ఏమిటంటే “ మాంసం,

గ్రుడ్డు are not good ; శాకాహారమే Best ” అని. ఆధునిక వైద్య విధానం అనేక మలుపులు తిరిగి చివరికి “ ఇదే సరియైనది” అని తేల్చి చెబుతోంది. కనుక శాకాహారాన్నే ప్రోత్సహిద్దాం ! తోటి జీవుల్ని బ్రతికిస్తూ మనం కూడా ఎక్కువ కాలం బ్రతుకుదాం.
" LIVE AND LET LIVE ". **– డా॥ V. సత్యనారాయణ మూర్తి,** M.S., **జగిత్యాల**

మాంసాహారం మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా హాని చేస్తుంది. అందులో కొన్నింటిని తెలుసుకుందాం...

1. మాంసాహార తయారీలో మసాలా దినుసులు ఎక్కువ వేయడం వల్ల Acidity పెరుగుతుంది. దాని వల్ల Peptic ulcer, Irritable bowel syndrome, piles మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి.

మాంసాహారాన్ని వేయించినప్పుడు అందులో నుండి polycyclic aromatic, hydrocarbons, heterocyclic amines అనే రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. ఇవి మన జీర్ణాశయంలో క్యాన్సర్ వ్యాధిని కలుగజేస్తాయి. జపాన్ దేశంలో చేపల వేపుడు ఎక్కువగా తింటారు కాబట్టి అక్కడ జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ ఎక్కువ.

2. మాంసాహారం జీర్ణం అయిన తర్వాత విసర్జన సరిగ్గా ఉండదు. మాంసాహారుల్లో మలబద్ధకం ఎక్కువ. మలం ఎక్కువ కాలం పెద్ద ప్రేగులో ఉండడం వల్ల అందులో hydro carbons విడుదలై పెద్ద ప్రేగులో క్యాన్సర్ కలుగజేస్తాయి. ఇదేకాక Diverticulosis Piles అనే వ్యాధులు వస్తాయి.

3. మాంసాహారం జీర్ణం అయినపుడు Creatinine, uric acid మొదలైన రసాయనాలు ఎక్కువ మోతాదులో విడుదలవుతాయి. Creatinine ఎక్కువైనప్పుడు మూత్రపిండాలకు ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. Uric acid ఎక్కువ విడుదలై రాళ్ళు తయారవుతాయి. Urate Stone అనే కీళ్ళవాతం వస్తుంది. ఎముకల్లో Calcium తగ్గి Osteoporosis వస్తుంది. Kidney లో Calcium oxalate stones మరి పిత్తాశయంలో రాళ్ళు కూడా ఏర్పడతాయి.

4. మాంసాహారుల్లో అపెండిక్స్ పొట్టిగా వెడల్పుగా ఉండి Appendicitis వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

5. మాంసాహారం నిల్వలతో Clostrodium botulinum లాంటి ప్రమాదకర బాక్టీరియాలు

పెరిగి తీవ్రమైన food poisoning కలుగజేస్తాయి. ఇంకా అనేక వైరస్‌ల వల్ల Bird flu లాంటి వ్యాధులు కూడా వస్తాయి.

పంది మాంసం, ఆవు మాంసంలో ఉండే tape worm అనే పరాన్న జీవుల వల్ల చాలా ప్రమాదకరమైన Inflammatory bowel disease, ప్రేగుల్లో Obstruction Cerebral cysticercosis కూడా కలుగుతాయి.

10 నిమిషాల రుచి కోసం మాంసాహారం తింటే .. 24 గంటల అసౌకర్యం మరి జీవితాంతానికి సరిపడ అనారోగ్యం ఉచితం.

ఇక శాకాహారం గురించి కూడా తెలుసుకుందాం.

1. శాకాహారంలో ఉండే Carbohydrates వల్ల మనకు వెంటనే శక్తి వస్తుంది.
2. Dry beans, nuts లో మాంసాహారం కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి.
3. Soya protein లో Isoflavin అనే రసాయనం Phyto estrogens వలె పనిచేసి క్యాన్సర్ పెరుగుదలని నిరోధిస్తుంది.
4. పీచు పదార్థాలు మన జీర్ణవ్యవస్థను చక్కగా ఉండేలా చేస్తాయి.
5. Vitamin ' C ' శాకాహారంలో మాత్రమే ఉంటుంది. అది క్యాన్సర్ మరి ఇతర వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

" శాకాహారమే శ్రేష్ఠమైనది మరి ఆరోగ్యకరమైనది ".

– Dr. గంగారాం, M.D., **ఆదోని**

సాధారణ భోజనం క్రొవ్వు, పిండి పదార్థాలు మరి మాంసకృత్తులతో కూడి వుంటుంది. క్రొవ్వు మరి పిండి పదార్థాలు నిర్మాణంలో చాలా వరకూ ఒకే విధంగా ఉంటాయి, అంటే అవి కేవలం కార్బన్, హైడ్రోజెన్, ఆక్సిజన్‌ను మాత్రమే కలిగి వుంటాయి ; అయితే మాంసకృత్తుల్లో నైట్రోజెన్ కూడా ఉండడం వలన అవి భిన్నంగా వుంటాయి. జీర్ణమైన క్రొవ్వు, పిండి పదార్థాలూ శరీర జీవ కణాల్లో కలిగే రసాయనిక మార్పుల ద్వారా రూపు మారినప్పుడు అవి బొగ్గుపులుసు వాయువు మరి నీరుగా విడివడతాయి, ఆ రెండూ ఆవిరైపోయే గుణాన్ని కలిగి వుండి ఊపిరితిత్తుల ద్వారా విసర్జించబడతాయి. నీరు మూత్రపిండాల ద్వారా మూత్రంగానూ, చర్మం ద్వారా చెమట రూపంలో కూడా విసర్జించబడుతుంది.

అయితే, మాంసకృత్తులు " నైట్రోజెనస్ వ్యర్థాలు " అని పిలువబడే ఆవిరికాని పదార్థంగా రూపొందుతుంది, అనేక పదార్థాల మిశ్రమమైన దానిలో యూరియా మరి ' creatinine ' అనే విష పదార్థాలను మూత్రం ద్వారా విసర్జించడమే కిడ్నీల ప్రధానమైన పని. ప్రోటీన్లు అధికంగా వుండే ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవటం ద్వారా అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే నైట్రోజెనస్ వ్యర్థాల భారం విసర్జించడానికి కిడ్నీలపై పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా వుంటుంది. మాంసాహార భోజనం తినడం వలన రెండు కిడ్నీలపైనా ఎంతో అధికంగా పని ఒత్తిడి పెరుగుతుంది అని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.

రోగికి స్వల్ప హెచ్చరిక కూడా అందించకుండా మూత్రపిండాల సామర్థ్యం నెమ్మదిగా, సూక్ష్మంగా 100% నుంచి 30% కి తగ్గిపోయే మూత్రపిండాల వైఫల్యం (Renal failure) లో .. స్పష్టంగా తెలిసేది ఏమిటంటే ఇప్పటికే వ్యాధిగ్రస్తమై ఉన్న మూత్రపిండంపై మాంసాహార భోజనం ద్వారా ఏర్పడే అధిక పనిభారం మరింత ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. Glomerulonephritis, దీర్ఘకాలం మూత్రపిండాల తీవ్ర వైఫల్యం, మధుమేహం కారణంగా కలిగే మూత్రపిండాల వ్యాధి (diabetic nephropathy), అధిక రక్తపోటు కారణంగా కలిగే మూత్రపిండాల వ్యాధి (hypertensive nephrosclerosis) రావడానికి మూలకారణం మాంసాహారమే అని నిరూపించబడింది. ఈ వ్యాధుల్లో, కేవలం డయాలసిస్ చేయడం ద్వారా మాత్రమే ప్రాణాన్ని నిలుపగల దశ అయిన " uraemia " దశకు చేరే ముందు, రోగి మొదట్లో స్వల్పంగా వుండి సుదీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగే " azotaemia " దశను అనుభవిస్తాడు, ఆ దశలో డయాలసిస్ లేకుండా జీవించడం సాధ్యమవుతుంది. ఆహారంలో తీసుకునే ప్రోటీన్లను అత్యంత కఠినంగా నియంత్రించడం ద్వారా " azotaemia " దశను ఎంతో మెరుగైన విధంగా నయం చేయవచ్చు. శాకాహారం, ఎక్కువ నీరు, పొటాషియం మొదలైన ఇతర భోజన నియంత్రణలను కొన్ని నిర్ణీత ఔషధాల వాడకంతోపాటుగా పాటించడం ద్వారా ఈ ' uraemia ' దశను కొన్ని సంవత్సరాలపాటు వాయిదా వేయవచ్చు.

వాతరోగం, మూత్రపిండాల్లో యూరిక్ ఆమ్లపు రాళ్ళతో బాధపడేవాళ్ళు ఆహారంలో మాంసం తీసుకోవడాన్ని వదిలేసి శాకాహార భోజనానికి మారడం ద్వారా ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. వీటన్నిటి ద్వారా **" శాకాహారమే సరియైన ఆహారం "** అని చెప్పవచ్చు.

– Dr. K. రమేష్, ఏలూరు

ఇలా వ్రాస్తూపోతే అనంతం ..

డాక్టర్లు కూడా చెప్పారండీ .. ఇక మీ ఆరోగ్యం .. మీ ఇష్టం.

" శాకాహారులే .. గొప్ప శక్తివంతులు "

" చాలామంది తల్లిదండ్రులు .. తమ పిల్లలకూ అలాగే తమకు కూడా ఇంతకాలం మాంసాహారాన్ని అధికంగా శక్తిని ఇచ్చేదిగా భావించారు. కానీ ఇదంతా పెద్ద పొరపాటు ".

ఇంకా నిరూపణ కావాలంటే మనకు ప్రక్కనే వున్న జంతు సామ్రాజ్యాన్ని చూద్దాం. ప్రపంచంలో ఎన్నో పనులు శాకాహార జంతువులైన – గుర్రాలు, కంచర గాడిదలు, ఎద్దులు, ఏనుగులు మరి ఒంటెలు మొదలైనవాటి ద్వారానే జరుగుతున్నాయి. అంతే కానీ సింహం, పులి లాంటి క్రూర జంతువుల వల్ల కాదు.

వాటి మాటల్లోనే విందామా..!

ఎద్దు : బహుశా నేనందరికీ తెలుసనుకుంటాను .. నేనెంత బరువునైనా మోయగలను .. మరి నేను శాకాహారినే కదా ! శక్తి కోసమని చంపటం .. ఆ జీవుల శవాలను తినటం మీకు భావ్యమా !

ఏనుగు : నేను ఎంత శక్తిగలదాన్నో మీకందరికీ తెలుసు కదా. మరి నేను మాంసాహారిని కాదు .. శుద్ధ శాకాహారిని .. మీరు నా అంత శక్తివంతులవ్వాలంటే శాకాహారులేకండి .. ఏమండీ ! మీ పురాణాలలో కూడా మావారందరికీ ఎంతో విలువ ఇచ్చారు .. ప్లీజ్ జీవించండి .. జీవించనివ్వండి.

" మాతో ప్రేమగా ఉండండి ప్లీజ్ !
మేము మీకు ఎంతో సహాయం చేస్తూ వున్నా కూడా మా పట్ల మీకు క్రూరత్వం తగునా ! "

" గ్రుడ్డు శాకాహారమా ? "

ఈ ప్రశ్నను ఆ గ్రుడ్డునే అడిగితే...

" మిమ్మల్ని మీ అమ్మానాన్నలు అబార్షన్ చేసి చంపి వుంటే తెలిసుండేది .. నేను శాకాహారిని అవునో కాదో ? " అంటుంది.

కోడిగ్రుడ్లు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కాదు. గ్రుడ్లు భుజించడం వల్ల ఏర్పడే వ్యాధుల గురించి ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనలో కనుగొన్న అంశాలు తెలుసుకుందాం.

' అమెరికా 'కు చెందిన డా॥ E.B. ఎమారీ మరి ' ఇంగ్లాండు 'కు చెందిన డా॥ ఇన్వా గ్రుడ్లు మనుషులకు విషతుల్యమయినవిగా పేర్కొంటూ " పోషకత్వం మరి రోగుల స్వభావంపై ఇటీవల కనుగొన్న విషయం " అన్న పుస్తకంలో స్పష్టంగా అంగీకరించారు.

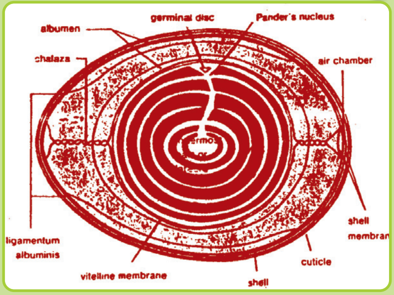
' ఇంగ్లాండు 'కు చెందిన డా॥ R.J. విలియమ్ .. ప్రారంభంలో గ్రుడ్లు తినేవారు ఎక్కువ బలం చేకూరినట్లుగా భావించినా, ఆ తరువాత వారు గుండెజబ్బులు, చర్మవ్యాధులు, పక్షవాతం ఇత్యాది భయానక వ్యాధులకు బలవుతారు అని నిర్ధారించారు.

" How Healthy are Eggs " గ్రంథ రచయిత Robert Gross గారి విశ్లేషణ ప్రకారం గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనలో ఉన్న avidin అనే విషపదార్థం మానవుల్లో eczema, scabies, leprosy వంటి చర్మసంబంధ వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది. **నేషనల్ క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టోక్యో** .. ప్రకారం మాంసాహారం మరి గ్రుడ్డును తరుచుగా తినే స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రేటు చాలా ప్రమాదకర స్థాయిలో ఉందని కూడా తేలింది.

" గ్రుడ్డు మాంసాహారమే "

ఈ ఫోటో గ్రుడ్డు యొక్క లోపలి, సంకీర్ణ ఆకృతిని స్పష్టంగా చూపుతుంది. అది ఎంత సంకీర్ణమైనదంటే ఎంత మెరుగైన ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ మానవుడు దానిని నిర్మించలేడు. ఈనాటికీ కూడా మానవుడికి ప్రకృతి ఓ పెద్ద సవాలే.

గ్రుడ్డులో అత్యధిక పరిమాణంలో వుండేది దానిలోని పచ్చని భాగం (Yolk). అది గ్రుడ్డులోని పాలీలెసిథల్ / మెగాలెసిథల్ భాగంగా పిలువబడుతుంది. బ్లాస్టో జెర్మినల్



డిస్క్‌లో ఉండే సైటోప్లాజం తనలో జీవాన్ని కలిగివుంటుంది. గ్రుడ్డు ఫలదీకరణం చెందినదైనా లేక ఫలదీకరణం చెందకపోయినా కూడా తనలో జీవపు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది కేవలం ఊహ కాదు వైజ్ఞానిక శాస్త్రం చేత నిరూపితమైన వాస్తవం.

" ఫలదీకరణం చెందని గ్రుడ్డులో జీవం ఉండదు " అనే వాదన పూర్తిగా తప్పు. పార్థినో జెనెసిస్ (స్త్రీ, పురుష సంయోగం లేకుండానే సంతానం జనించడం) కేవలం తనంతట తాను ఫలదీకరణం చెందడం (ఫలదీకరణం చెందని గ్రుడ్డు) గురించి మాత్రమే యోచించారు. పార్థినోకార్పి (Parthenocarpy) గురించి అధ్యయనం చేసినవాళ్ళు సంయోగంతో నిమిత్తం లేని పునరుత్పత్తి గురించి కూడా మనకు చెప్పగలుగుతారు. కనుక గ్రుడ్డును శాకాహారం అని పిలువడం పూర్తిగా మరి శాస్త్రీయంగా సరికాని విషయమే.

" శాకాహార గ్రుడ్డు " అనేది సరైన పదం కాదు.

పైన చూపిన చిత్రంలో కుడివైపున ఒక వాయుకోష్ఠం (Air chamber) చూపబడింది. అది అత్యంత ప్రధానమైనది ఎందుకంటే అది గ్రుడ్డు పెంకుల యొక్క రెండు పొరలనూ (Membranes) వేరు చేస్తుంది మరి పిండరూపంలో వున్న కోడిపిల్లకు శ్వాస సంబంధమైన సౌకర్యాన్ని అందిస్తుంది మరి బాహ్య ప్రపంచంతో దానికి సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అన్ని గ్రుడ్ల విషయంలోనూ ఇది సాధారణమైనదే. అలాగే గ్రుడ్డు యొక్క ఎగువ భాగపు కేంద్రంలో బీజ సంబంధమైన మండలం (Germinal disc) వుంటుంది. కోడిపిల్ల గ్రుడ్డులో నుంచి బయటకు వచ్చిన క్షణమే అది పగుల గొట్టడం ప్రారంభిస్తుంది. పిండంలోని అండం చుట్టూ తిరగడం వలన ఏర్పడిన ఛలాజా (Chalaza) (సన్నని తీగ) వైపు చూడండి. అది అండాన్ని కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని భాగపు చిక్కదనంలో వుంచుతుంది. మనం గ్రుడ్డు యొక్క ఆకృతిలోని ఈ మూడు దశలనూ సమీక్షించినపుడు ఏ జీవికి చెందిన గ్రుడ్డులోనైనా జీవం వుంటుందని నూటికి నూరు శాతం అవశ్యంగానే తేటతెల్లమవుతుంది. కనుక వైజ్ఞానిక శాస్త్రపు దృష్టికోణం నుంచి చూసినప్పుడు గ్రుడ్డును శాకాహారం అని పిలవడం ఎంతమాత్రం సరికాదు.

1971లోనే, **అమెరికా లోని మిచిగాన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రజ్ఞులు** " ప్రపంచంలోని ఏ గ్రుడ్డు అయినాగానీ అది ఫలదీకరణం చెందినా లేక చెందకపోయినా దానిలో జీవం ఉన్నట్లే లెక్క " అని నిరూపించారు.

1994లో, ఫిలిప్ J. స్కాంబుల్ **" పౌల్ట్రీ ఫీడ్స్ & న్యూట్రిషన్ "** అనే ఒక పుస్తకాన్ని వ్రాశారు. ఆ పుస్తకంలోని 15వ పేజీలో ఫలదీకరణం చెందని గ్రుడ్డు కూడా ప్రాణంగలదే అని స్పష్టంగా తెలియజేయబడింది. గ్రుడ్డు అత్యంత సున్నితమైనది మరి అనుకూలంగా లేని వాతావరణం చేత వేగంగా ప్రభావితమవుతుంది. వాస్తవానికి గ్రుడ్డు అనేది జీవాన్ని పునరుత్పత్తి చేయడానికి ఉద్దేశించబడిందే కానీ మానవుడికి ఆహారంగా మారడానికి కాదు. పిండరూపంలో ఉన్న కోడిపిల్ల సజీవంగా ఉండి ఎదగగలిగేందుకు గ్రుడ్డు లోపలికి, బయటకు గాలి వచ్చి వెళ్ళగలిగేలా సహజసిద్ధమైన ఏర్పాటు వుంటుంది. ఫలదీకరణం చెందని గ్రుడ్డు విషయంలో కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

" కొలెస్టరాల్‌కు మూలకారణం గ్రుడ్లు "

గుండె సమస్యలు మరియు అధిక రక్తపోటుకు ముఖ్య కారణం ధమనుల లోపలి గోడలలోని రక్తనాళాలలో కొలెస్టరాల్ ప్రోగవడం. కొలెస్టరాల్‌కు మూలాధారం గ్రుడ్లు, ఆ తరువాత మాంసం, ఇంకా క్రొవ్వు పదార్థాలు. రోజుకు 100 గ్రాముల గ్రుడ్లు తింటే, శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే 2 1/2 రెట్లు అధికంగా కొలెస్టరాల్ చేరుతుంది.

వాణిజ్యపరంగా త్వరిత లాభాల కోసం అధిక సంఖ్యలో గ్రుడ్లు పొందేందుకు కోళ్ళను ఎంతటి ఘోర చిత్రహింసలకు గురి చేస్తున్నారో చాలా మందికి తెలియదు. కోళ్ళ పెంపకం వ్యాపారంలో .. అధికంగా లాభాలు ఆర్జించేందుకు .. కోళ్ళను ఎంత దుర్భర పరిస్థితులలో ఉంచుతున్నారో, ఎలాంటి క్రూరమైన పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నారో చూసేవాళ్ళకుగానీ తెలియదు. కోళ్ళు గ్రుడ్లు పెట్టేందుకు అనుసరించే నరకసదృశమైన పద్ధతుల వల్ల, ' ఈ భయోత్పాతం, నరకయాతన అంతా గ్రుడ్లలో నిక్షిప్తమై, వాటిని తినేవారి జీర్ణాశయంలోనే కాక రక్తంలో కూడా ప్రవేశిస్తాయి '.

" కోడిపెట్టలు నిరాఘాటంగా గ్రుడ్లు పెట్టేందుకుగాను వాటికి గ్రుడ్ల - సూత్రీకరణ కల హార్మోను మరియు ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు ". గ్రుడ్లు బయటకు వచ్చిన మరుక్షణమే

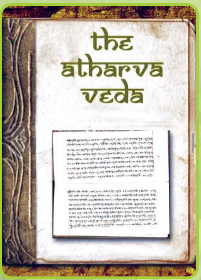
' ఇన్‌క్యూబేటర్ ' (గ్రుడ్లు పెట్టేందుకు ఉపయోగించే సాధనం) లో ఉంచి 21 రోజుల ప్రకృతి సహజ పద్ధతికి భిన్నంగా 18 రోజులలోపే కోడిపిల్లలు పొదుగు నుంచి బయటికి వచ్చేట్టు చేస్తారు.

గ్రుడ్డు నుంచి కోడిపిల్ల బయటపడగానే మగ మరియు ఆడ పిల్లలను విడదీసి అడ కోడిపిల్లలు త్వరితగతిన పెరిగేందుకుగాను ప్రత్యేక రకమైన వాతావరణంలో మేపుతూ, వాటిని పగలూ – రాత్రీ కృత్రిమంగా అధిక వెలుగునిచ్చే విద్యుద్దీపాల కాంతిలో మేల్కొని వుండేట్టుగా ఉంచుతారు.

అవి అధికంగా తింటూ వీలైనంత త్వరగా గ్రుడ్లు పెట్టేందుకు ఇలా చేస్తారు. ఇక వాటిని ప్రకృతి సిద్ధమైన భూమి మీద కాక చిన్న చిన్న పంజరాలలో ఉంచుతారు. ఆ పంజరాలలో వాటికి కనీసం రెక్కలు ఆడించే అవకాశం కూడా ఉండదు. అవి ఒకదానికొకటి పొడుచుకుని గాయాలపాలై, కోపతప్తమై, చిత్రహింసలతో బాధపడతాయి.

గ్రుడ్లు విసర్జించగానే వాలుగా ఏర్పరచిన వలలోకి జారిపోగా, గ్రుడ్లను పొదగాలన్న వాటి బలీయమైన కోరిక నెరవేరదు. ఇలా ఎందుకు చేస్తారంటే, కోడిపెట్ట గ్రుడ్ల మీద కూర్చోకుండా ఉన్నట్లయితే త్వరితగతిన మరో గ్రుడ్డు పెడుతుందన్న ఉద్దేశ్యంతోనే ఈ విధంగా వాటిని జీవితకాలమంతా పంజరాలకే బందీలను చేసి బలి చేస్తారు.

శారీరక వ్యాయామం కొరత వల్ల, వాటి అవయవాలు చైతన్యరహితమవుతాయి. ప్రకృతి నిర్దేశించినదానికి విరుద్ధంగా మరిన్ని ఎక్కువ గ్రుడ్లు రాబట్టుకునేందుకు వాటికి ఎండు చేపలు కలిపిన ప్రత్యేక దాణాతో మేపుతారు. గ్రుడ్డు పెట్టే సామర్థ్యం క్షీణించిపోగానే వాటిని జంతువధశాలకు నెట్టివేస్తారు. ఈ విధంగా సేకరించిన గ్రుడ్లను శాకాహారం అని అనడం సమంజసమా ?



" అధర్వణ వేదం " .. 8. 6.23

" యె అమ్మామ్ మాస్ మదంతి పౌరుషేయం చె యె కవి గౌర్భన్ ఖదాంతి కేశ్వస్తంలో నావ్యామ్సీ "

" ఎవరు పచ్చి లేక ఉడకబెట్టిన మాంసం తింటారో, మరి ఎవరు గ్రుడ్డు అంతర్భాగంలో ఉన్న జీవిని విచ్ఛిన్నం చేస్తారో వారు కూడా విచ్ఛిత్తిగావింపబడతారు " అని అర్థం.

ఇప్పుడు చెప్పండి. గ్రుడ్డు శాకాహారమా ? ఖచ్చితంగా మాంసాహారమే ! గ్రుడ్డును తినడమంటే .. పుట్టకముందే కోడిపిల్లను తినటమే అవుతుంది.

" రమణమహర్షి ఆవేదన "

భగవాన్ రమణమహర్షి సేవకుడైన మాధవస్వామి భగవాన్ తువ్వాలుని ఆరవేయడానికి రెండు చెట్లకు మధ్య వెదురు బొంగుతో దండెం కట్టేవాడు. ఈ వెదురు బొంగుకి ఒకవైపున ఒక పక్షి తన గూడు కట్టుకొంది. ఒకసారి, భగవాన్ ఆరేసిన తువ్వాలుని తీసుకుంటూండగా, ఆ గూడు కదిలి క్రిందపడి, దానిలో ఉన్న మూడు గ్రుడ్లలో ఒకటి బయటికి దొర్లి, పగులు చూపింది .. కానీ పగలలేదు. భగవాన్ ' మనస్సు ' విలవిలలాడింది. ఎంతో పశ్చాత్తాపంతో, జాలితో, ఆ గ్రుడ్డును పరీక్షించారు.

" పాపం. ఆ తల్లి తన గ్రుడ్డు పగిలిపోయిందని ఎంతో దుఃఖిస్తుంది. తన గ్రుడ్డును పగులగొట్టినందుకు నన్ను శపిస్తుంది. ఈ గ్రుడ్డులోంచి పక్షి బ్రతికి, బయట పడేందుకు ఉపాయమేమైనా ఉన్నదా ? " అని మాధవస్వామిని అడిగి, ఆ గ్రుడ్డును ఒక బట్టలో చుట్టి తిరిగి గూట్లో పెట్టారు.

అంతే కాకుండా, రోజూ నాలుగైదు సార్లు వెళ్ళి, ఆ గ్రుడ్డును చూస్తూ తిరిగి బట్టలో పెట్టేవారు. " ఎప్పుడు ఆ బీట మానుతుందా. పక్షి బ్రతుకుతుందా ? " అనుకొంటూ ఎంతో శ్రద్ధతో, కరుణతో ఒక వారం రోజులు సంరక్షించారు.

ఎనిమిదవ రోజున చిన్నపిల్లవాడిలా, ఎంతో సంతోషంతో .. " చూడు ఆ బీట మానింది. తల్లి సంతోషిస్తుంది. లోపలి పక్షి ఎప్పుడు బయటకు వస్తుందో వేచి ఉందాము " అన్నారు. ఆ గ్రుడ్డును వారట్లాగే కాపాడుతూ ఉండగా, చివరికి ఒకనాడు ఆ పక్షి పిల్ల బయటకు వచ్చింది. దాన్ని తన చేతులలోకి తీసుకుని అందరికీ చూపించి, తిరిగి దాని తల్లికి దాన్ని అప్పచెప్పారు. ఇతరుల కష్టసుఖాలను తనవిగా భావింపగల్గడమే .. సత్యమంటే. గ్రుడ్డు పగిలి బిడ్డ చచ్చిపోతే, కలుగబోయే తల్లి దుఃఖాన్ని భావించి జీవరక్ష చేసిన భగవాన్ ; పామునైనా, బల్లినైనా, కుక్కనైనా, పెద్దపులినైనా, తన ఆత్మలో భాగంగానే చూస్తారు. పైన ఉన్నది జంతు చర్మమా, మానవ చర్మమా అన్న వివక్ష వారు చూపరు.

" చేపలు సరికాని ఆహారం "

ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (EFAs) అనేవి ఒమేగా–6, ఒమేగా–3 ఫ్యాట్స్ అనబడే పాలీ అన్‌సాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్. అయితే చాలామంది అపోహ పడుతున్నట్లు ఒమేగా–3 ఫ్యాట్స్‌ను అత్యంత సమృద్ధిగా కలిగివుండే మూలాలు చేపలు కాదు, మొక్కల్లోనే అవి ఎక్కువ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. లిన్సీడ్ (flax), హెంప్‌సీడ్, ర్యాప్‌సీడ్ (canola), సోయాల్లో ఒమేగా–3 సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే గింజలు, నట్స్, ప్రత్యేకించి వాల్‌నట్స్, పచ్చని ఆకుకూరల్లో సైతం ఇది లభిస్తుంది.

ఒమేగా–6 (Linolenic Acid) సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు :

సాఫ్లవర్, ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు, మొక్కజొన్న, సోయా, గుమ్మడి, గోధుమ మొలకలు, ఈవినింగ్ ప్రిమ్‌రోజ్.

ఒమేగా–3 (Alpha-Linolenic Acid) సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు :

ఆవగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, సోయాబీన్, పచ్చని ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు, స్పిరులీనా, వాల్‌నట్ నూనె, ఫ్లాక్స్ గింజలు / లిన్సీడ్ గింజల నూనెలో చేప నూనెలో ఉండేదానికన్నా రెండురెట్లు ఎక్కువ ఒమేగా–3 ఉంటుంది.

మనకు చేప నూనెల అవసరం ఉందా ? :

చేపల నుంచి వచ్చే ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ల కన్నా చెట్ల నుంచి తయారు చేయబడే నూనెలే మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయాలు అవుతాయి ఎందుకంటే ..

- మెర్క్యురీ లాంటి ఫ్రీ రాడికల్స్‌కు వ్యతిరేకంగా వుండే ప్రాకృతిక రక్షణగా పనిచేసే యాంటీ–ఆక్సిడెంట్లను అవి కలిగివుంటాయి. చేప నూనెల్లో అది ఉండదు.

- అతి సులభంగా పాడైపోయే ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కుళ్ళిపోయే ప్రక్రియను నెమ్మదింపజేయడంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సహాయపడతాయి.
- చేప నూనెలతో పోల్చి చూస్తే హై రిస్క్ గల రోగుల్లో హృద్రోగం రాగల అవకాశాన్ని సగానికి తగ్గిస్తాయి. చేప నూనెల్లా కాకుండా, అవి లో రిస్క్ రోగులను కూడా కాపాడుతాయి.

మెదడుకు ఆహారం చేపలా లేక శాకాహారమా ?

మన మెదడుల్లో 50% ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ ఆసిడ్లతోనే రూపొందించబడి వుంటాయి. ఎదుగుతున్న మెదడుకు ఒమేగా-3 నుంచి ఒమేగా-6 ఫ్యాట్ల వరకూ ఖచ్చితమైన సమతులనం అవసరం.

కార్నెల్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నది ఏమిటంటే ' క్వెర్సెటిన్ ఫ్లేవనాయిడ్స్ ' మెదడు కణాలు నాశనమవ్వకుండా కాపాడగలవు. మెదడు పనితీరుపై ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ యొక్క వినాశనకర ప్రభావాన్ని క్వెర్సెటిన్ లాంటి యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఎదుర్కొంటాయి. ఆపిల్స్, ప్రత్యేకించి వాటిపై వుండే తొక్క, క్వెర్సెటిన్‌ను అత్యధిక మోతాదుల్లో కలిగి వుంటుంది. ఉల్లిపాయలు, బ్లూ బెర్రీస్, క్రాన్ బెర్రీస్ లోనూ క్వెర్సెటిన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

సోయా పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకునేవాళ్ళు కూడా, సోయా తక్కువగా తీసుకునేవారితో పోల్చినప్పుడు, జ్ఞాపకశక్తి పరీక్షలో మెరుగైన విధంగా సామర్థ్యాలను కలిగివుంటారు.

చేపలు విషపూరితమైనవి

చేపలు తమ చుట్టూ ఉన్న నీటిలోని విషపూరితమైన రసాయనాలను తమ శరీరాల్లోకి గ్రహిస్తాయి, ఆహారపు గొలుసులో పైకి వెళ్ళిన కొద్దీ ఆ రసాయనాలు మరింత గాఢమైనవిగా తయారవుతాయి. చిన్న చేపను పెద్ద చేప

తింటుంది. కనుక పెద్ద చేపలు అవి తినే ఇతర చిన్న చేపలన్నింటి నుంచి రసాయనాలను గ్రహిస్తాయి. చేప మాంసం అనేక కాలుష్యాలను కలిగి వుంటుంది.

వాటిలో కొన్నింటిని తెలుసుకుందాం...

PCBs : కాలేయం పాడైపోవడం, నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు, గర్భంలోని పిండానికి హాని.

Dioxins : క్యాన్సర్‌కు సంబంధించినవి.

స్ట్రోన్షియం-90, కాడ్మియం, మెర్క్యురీ, లెడ్, క్రోమియం, ఆర్సెనిక్ మొదలైన రేడియో యాక్టివ్ పదార్థాలు : కిడ్నీలు పాడవ్వడం, మానసిక ఎదుగుదల కుంటుపడడం నుంచి క్యాన్సర్ వరకూ అనేక ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

ఈ విష పదార్థాలు ఆ చేపలను తినే మానవుల శరీరపు క్రొవ్వులో నిల్వవుండి, దశాబ్దాల తరబడి వాళ్ళ శరీరాల్లోనే ఉండిపోతాయి.

తల్లీ బిడ్డలకు ఆహారంగా చేపలా ?

చేపల్లో ఉండే PCBs, మెర్క్యురీ మొదలగు ఇతర విషపదార్థాలు తల్లి పాల ద్వారా పిల్లల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి. మెర్క్యురీ వలన గర్భంలో ఎదుగుతున్న పిండానికి సైతం హాని కలుగుతుంది. నాడీ వ్యవస్థకు హాని కలగడం లాంటి లక్షణాలేవీ లేని కొందరు తల్లులు, ఆకస్మికంగా జరిగిన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వలన తీవ్ర వైకల్యాలుగల శిశువులకు జన్మనిచ్చారు. మెర్క్యురీ వలన గర్భస్థ పిండాలు, శిశువులు, పిల్లల్లో నాడీపరమైన ఎదుగుదల మందగిస్తుంది. పిల్లలు గర్భంలో ఉన్నప్పుడు మరి ఎదుగుతున్నప్పుడు సైతం ' సీ ఫుడ్ ' (చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు మొదలైన సముద్రపు జీవుల మాంసం) లోని మెర్క్యురీ కాలుష్యాలు గుండెకు హాని కలగడానికి, మెదడు పనితీరు కుంటుపడడానికి దారితీస్తాయి. ఆ పదార్థాలను స్వల్ప మోతాదుల్లో స్వీకరించినాగానీ, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు మందగించడం, ఎదుగుదల ఆలస్యం కావడం మరి శారీరక వైకల్యాలకు దారి తీస్తుంది.

చేపలు .. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్

చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవడానికీ, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ బారినపడే ప్రమాదం పెరగడానికీ మధ్య వున్న సంబంధాన్ని డానిష్ పరిశోధకుల చేత నిర్వహించబడిన అధ్యయనం నిర్ధారించింది.

చేపలను ఆహారంగా తినడానికీ, సంతానం కలిగే అవకాశం తగ్గిపోవడానికీ మధ్య సంబంధం వుంది. రక్తంలో మెర్క్యురీ అధికంగా పేరుకోవడం అనేది స్త్రీలలో వంధ్యతకు దారి తీస్తోంది. నెలసరి ఆగిపోయే ముందు దశలో వున్న స్త్రీలు మంచినీటి చేపలను తినడం వలన బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం అసాధారణ స్థాయిలో పెరిగిపోతుందని **' University of Wisconsin-Madison '** శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

యాంటీ బయాటిక్‌లను తట్టుకుని నిలబడగలిగిన బ్యాక్టీరియా

చేపల చెరువుల్లోని చేపలకు అధిక మోతాదుల్లో యాంటీ బయాటిక్స్ ఇవ్వడం వలన మానవుల ఆరోగ్యానికి కలిగే ప్రమాదం గురించి **' The academic Journal Environmental Microbiology '** July 2006 లో ఆందోళన కలిగించే ఒక నివేదికను ప్రచురించింది. మురికిగా వుండే పరిసరాల్లో, కిక్కిరిసిన పరిస్థితుల్లో జంతువులు మరణించకుండా వాటిని సజీవంగా ఉంచడానికి ఈ మందులు వాడుతారు. ఈ మందులను అతిగా వాడడం వలన ఆ యాంటీ బయాటిక్‌లను తట్టుకుని నిలబడగల బ్యాక్టీరియా చేపల్లో వేగంగా వృద్ధిచెంది, వాటి బారిన పడిన చేపల మాంసాన్ని తిన్న మానవులకు మందుల ద్వారా నయంకాని ప్రమాదకరమైన జబ్బులు సంక్రమిస్తాయి అని శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

పైవాటన్నింటి ద్వారా మనం చేపలు తినటం సరికాని పని అని సవివరంగా తెలుసుకున్నాం కదా .. ఇకనైనా ఆ అందమైన, అమాయకమైన మరి స్వచ్ఛమైన ప్రాణులను చంపటం ఆపేద్దాం.

" ఎందరో మహానుభావులు .. వారంతా శాకాహారులు మరి అహింసాపరులు "

ఐన్‌స్టీన్ న్యూటన్ పైథాగరస్ ఫ్రాంక్లిన్ సి.వి.రామన్ కలాం

ఎందరో మహానుభావులు శాకాహారులు మరి 'అహింసాపరులే' ! వారిలో కొందరు...

" శాస్త్రవేత్తలు " :

శాస్త్రవేత్త అనగానే .. ప్రతీదీ శాస్త్రీయంగా (Scientifically) చూసేవారు. ప్రపంచపు మేటి శాస్త్రవేత్తలు అందరూ శాకాహారులే. పైగా వారిలో కొందరు ఏకంగా శాకాహారంపై ప్రచారం కూడా చేయడం జరిగిందంటే బహుశా అందరూ ఈ విషయం గురించి ఖచ్చితంగా తెలుసుకొని ఆలోచించి సరైన నిర్ణయం తీసుకునే ఉంటారు.

సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ (Newton), ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ (Einstein), చార్లెస్ డార్విన్ (Charles Darwin), పైథాగరస్ (Pythagoras), బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ (Benjamin Franklin), ష్వెట్జర్ (Albert Schweitzer), హుక్స్‌లే (Huxley) మొదలైనవారు .. మరి ప్రఖ్యాత భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు Dr. C.V. రామన్ (నోబెల్ అవార్డు గ్రహీత), భారత రత్న Dr. A.P.J. అబ్దుల్ కలాం .. అందరూ కూడా శాకాహారులే.

మానవుల ఆరోగ్యం కోసం మరి అలాగే భూమిపై జీవులు మనుగడ సాగించగలిగే అవకాశాలను వృద్ధి చేయడానికి .. శాకాహారులుగా మారడం కన్నా ఎక్కువగా మరేదీ ప్రయోజనకారి కాజాలదు. **– ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్**

" తత్త్వవేత్తలు " :

శాకాహారులైన ప్రపంచ ప్రఖ్యాత తత్త్వవేత్తలు .. సోక్రటీస్, అరిస్టాటిల్, ప్లేటో, రూసో మరి మన దేశానికి చెందిన, అంతర్జాతీయంగా తత్త్వవేత్తగా పేరుగాంచిన Dr. S. రాధాకృష్ణన్‌లు కూడా శాకాహారులే.

సోక్రటీస్ అరిస్టాటిల్ ప్లేటో రూసో రాధాక్రిష్ణన్

" రచయితలు " :

బెర్నార్డ్ షా మిల్టన్ విలియం షేక్స్పియర్ టాగూర్

ఎందరో ప్రఖ్యాత రచయితలందరూ .. విలియం షేక్స్పియర్, లియో టాల్స్టాయ్, విలియం వర్డ్స్‌వర్త్, బాల్టేర్, మిల్టన్, అలెగ్జాండర్ పోప్, షెల్లీ, లాంగ్ ఫెల్లో, H.G. వెల్స్, తారో, జార్జి బెర్నార్డ్ షా మరి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత " గురుదేవ్ రవీంద్రనాథ్ టాగూర్ " కూడా శాకాహారులే...

భారతీయ " ఆధ్యాత్మికవేత్తలు " మరి " నాయకులు " :

భారతదేశపు గొప్ప ఆధ్యాత్మికవేత్తలు అయిన శ్రీకృష్ణుడు, గౌతమ బుద్ధుడు, మహావీర్ మరి తిరువల్లువర్‌లతో పాటు .. గొప్ప సన్యాసులైన (Saints) కబీర్, తులసీదాస్, సూర్ దాస్, మీరా, జ్ఞానేశ్వర్, గురునానక్, తుకారామ్, రమణ మహర్షి, పరమహంస యోగానంద, లాహిరీ మహాశయ లాంటి వారెందరో శుద్ధ శాకాహారులే .. ఎందుకంటే అసలే ఇది ' యోగ భూమి ', ఇక్కడ యోగులు ఎందరో .. కనీసం వారి పేర్లు వ్రాయాలన్నా ఎన్నో గ్రంథాలే అవుతాయి.

మహాత్మా గాంధీ, అనీబిసెంట్, Dr. B.R. అంబేద్కర్, Dr. G.S. అరుండేల్, Dr. రాజేంద్రప్రసాద్, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి, సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్, రాజాజీ, లాలా లజపతిరాయ్ మరి మొరార్జీ దేశాయ్ లాంటి నాయకులు ఎందరో శాకాహారులు. మన ప్రస్తుత ప్రధాని శ్రీ మన్మోహన్ సింగ్, మాజీ ప్రధానులు శ్రీ P.V. నరసింహారావు, శ్రీ చంద్రశేఖర్, మాజీ హోం మినిస్టర్ శ్రీ L.K. అద్వానీ, ఇలా ఎందరో...

II

" ఆధ్యాత్మికత .. శాకాహారం "

మన పురాతన గ్రంథాలు, మత గ్రంథాల ప్రకారం ఏది సరియైన ఆహారం..?

మనం ఆనందంగా జీవించటానికీ .. మన ఆహారానికీ ఉన్న సంబంధం ఏమిటి..?

అందరు మహానుభావులు మరి గురువులు తెలిపిన అనంత జ్ఞానసారం ఏమిటి..?

(తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దామా..?)

" హిందూ తత్త్వం "

వేదాలు, ఆగమశాస్త్రాలు, ఉపనిషత్తులు, ధర్మశాస్త్రాలు, తిరుమురై, యోగసూత్రాలు మరి హిందుత్వపు అనేక ఇతర పవిత్ర గ్రంథాలలో అహింస, ఇతరులను గాయపరచకపోవడం, చంపకపోవడం మరి మాంసాహారాన్ని తినకుండా ఉండడం గురించిన మూలాలు వున్నాయి.

" సకల ప్రాణులూ కలిసిమెలిసి చక్కగా జీవించగలిగేలా, మీ లక్ష్యాలు ఒకటే అయ్యి, మీ హృదయాలు ఏకీభావంతో వుండి, మరి మీరు అందరూ ఒకే మనస్సుతో ఉందురు గాక ! "

– ఋగ్వేద సంహిత 10.191

" ఓ దివ్య శక్తులారా ! మా ద్విపాద మరి చతుష్పాద జీవజాతులు రెండింటినీ సంరక్షించండి. వాటి అవసరాలకు ఆహారాన్నీ మరియు జలాన్నీ అందించండి. మాతో పాటు వాటి ఉన్నతి మరి దృఢత్వం కూడా వృద్ధి చెందుగాక ! "

– ఋగ్వేద సంహిత 10.37.11

" ఓ రాజా ! మాంసపు భాగాన్ని పుచ్చుకునేవాడు, గుర్రపు మాంసం లేదా ఇతర జంతువు మాంసమైనా, మరి గోవులను వధించడం ద్వారా ఇతరులకు పాలు అందుబాటులో లేకుండా చేసే పాపిష్టివాడు దానిని మానుకొనకపోతే కనుక అలాంటప్పుడు అతనికి శిరచ్ఛేదం చేయడానికి నువ్వు సంశయించకూడదు ".

– ఋగ్వేద సంహిత 10.87.16

" ధ్యానాన్నీ మరి ఇతర యోగ మార్గాలనూ అవలంబించే ఉన్నతాత్ములు.. సకల జీవుల పట్ల ఎల్లవేళలా శ్రద్ధ వహించేవారు, జంతువులను సంరక్షించేవాళ్ళు, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాల గురించి వాస్తవంగా శ్రద్ధ కలిగిన వ్యక్తులు ".

– అథర్వణవేద సంహిత 19.48.5

" భగవంతుడిచే ప్రసాదించబడిన శరీరాన్ని భగవంతుడి యొక్క జీవులను చంపేందుకు వినియోగించకూడదు .. అది మనిషి అయినా, జంతువైనా లేదా మరేదైనా ".

– యజుర్వేద సంహిత 12.32

" అసలైన ధర్మం తెలియనివాళ్ళు .. దుర్మార్గులూ గర్వాంధులూ అయినప్పటికీ, తమను తాము నీతివంతులుగా పరిగణించుకుంటారు. ఏ విధమైన పశ్చాత్తాపభావం, కనికరం లేదా శిక్ష పట్ల భయం లేకుండా .. జంతువులను చంపుతారు. తరువాత అటువంటి పాపిష్టి వ్యక్తులు తమ తదుపరి జన్మలలో, తాము ఈ ప్రపంచంలో చంపిన జీవులకే ఆహారమవుతారు ".

– శ్రీమద్భాగవతం 11.5.4

" అసలు గోవుల పేరే అఘ్న్య, వాటిని ఎన్నడూ వధించకూడదు అని అది సూచిస్తుంది. అలాంటప్పుడు వాటిని అధర్మపరులు మాత్రమే వధించగలరు. నిశ్చయంగానే, ఆవును లేదా ఎద్దును చంపేవాడు అత్యంత హేయమైన నేరాన్ని చేస్తున్నాడు ".

– మహాభారతం, శాంతి పర్వం 262.47

" ఇతర జీవుల మాంసాన్ని తినడం ద్వారా తన మాంసాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలని కోరుకునేవాడు ఏ జీవజాతిలో జన్మించినా దీనస్థితిలోనే జీవిస్తాడు ".

– మహాభారతం, అను. 115.47

" అహింసే సర్వోన్నత ధర్మం. అహింసే అత్యుత్తమ తపస్సు. అహింసే ఉత్తమోత్తమ బహుమతి. అహింసే అత్యున్నత ఆత్మ సంయమనం. అహింసే అత్యుత్తమ మిత్రుడు. అహింసే అత్యున్నత సత్యం. అహింసే అత్యున్నత బోధన ".

– మహాభారతం, 18.116.37-41

" జీవులను చంపేవారు, చంపించేవారు, అమ్మేవారు, వండేవారు, వడ్డించేవారు, మాంసం కోసేవారు, తినేవారు, తినిపించేవారు ఈ ఎనిమిది రకాల వారు హత్యలో భాగస్వాములే ".

– మహాభారతం, అను. 115.50

" ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోర్జున ।
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥ "

– భగవద్గీత 6-32

ఓ అర్జునా ! ఎవడు సమస్త భూతముల యొక్క సుఖ దుఃఖాలు తన సుఖదుఃఖాలుగా చూస్తాడో అట్టివాడు అందరిలో నాకు ఎక్కువ ప్రియుడు. ఇది నా నిశ్చితాభిప్రాయం.

సమస్త హైందవ ధార్మిక గ్రంథాలు – అహింస, కరుణ, ప్రేమ మరి క్షమ మొదలైన సద్గుణాల ఆవశ్యకతను నిర్దేశిస్తూ మాంసం తినడం పాపభూయిష్టమైనదిగాను మరి ఆత్మను పతనావస్థకు చేర్చేదిగాను వర్ణించాయి.

" రామాయణం "

ఆంజనేయస్వామి లంకా నగరంలో సీతాదేవిని చూసి తిరిగి రాములవారి దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు, శ్రీరామచంద్రులవారు అక్కడి విషయాలను చెప్పమన్నారు. అప్పుడు ఆంజనేయస్వామి, లంకా నగర వైభవాన్ని వర్ణిస్తూ, రాక్షసులు శివ భక్తులనీ, వారు నిత్యం శివ ధ్యానం చేస్తారనీ చెబుతూండగా, శ్రీరాములవారు ధనుస్సును క్రింద పడవేసి " అటువంటి శివభక్తులను నేను సంహరించను " అన్నారు.

అప్పుడు సుగ్రీవుడు సంజ్ఞ చేయగా, అసలు సంగతి గుర్తుకు వచ్చి ఆంజనేయస్వామి వెంటనే " అంతటి శివ భక్తులైనా వారు రాక్షసులు, పరమదుర్మార్గులు, జీవహింసాపరులు మరి మాంస భక్షకులు " అని చెప్పటంతో శ్రీరాములవారు వదలిన ధనుస్సును మరలా తీసుకొని " రాక్షసులు ఎంతటి శివ భక్తులైనా, శివ ధ్యానులైనా వారు జీవహింసాపరులు, మాంస భక్షకులు కాబట్టి వారిని సంహరిస్తాను " అన్నారు.

దీనిని బట్టి ఎవరైనా, వారు ఎంతటి భక్తులైనా .. ఎన్ని పూజలు చేసినా .. భజనలు చేసినా .. ఎన్ని హోమాలు చేసినా, ఎన్ని ధ్యానాలు చేసినా .. మాంసభక్షణ చేస్తే భగవంతుని శిక్షకు పాత్రులవుతారని రామాయణం ద్వారా కూడా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

తిరుక్కురల్, అగ్రగణ్యమైన నీతిశాస్త్ర గ్రంథం :

నీతివంతమైన నడవడిక .. తాము స్వయంగా ద్వేష పూరితమైన హానికి గురైనా కూడా, ఎన్నడూ ఇతరులకు హాని కలిగించరాదు అనేది హృదయనైర్మల్యం వున్నవారి సూత్రం.

" నీతివంతమైన నడత అంటే ఎన్నడూ జీవాన్ని నాశనం చేయకపోవడం, ఎందుకంటే చంపడం అనేదే ఇతర పాపాలన్నింటికీ దారి తీస్తుంది ". – **తిరుక్కురల్** 312 ; 321

" తన స్వంత మాంసాన్ని క్రొవ్వు పట్టేలా చేసేందుకు ఒక జంతువు మాంసాన్ని తినేవాడు నిజమైన కరుణను ఎలా అభ్యసించగలడు ? దుబారా చేసేవాడి చేతిలో సంపదలు కనిపించనట్లే .. మాంసాహారం తినేవాళ్ళ హృదయాలలో దయ కనిపించదు. ఆయుధాన్ని ఉపయోగించే వ్యక్తి మరి జీవుల మాంసాన్ని భుజించే వ్యక్తి మనస్సులో .. మంచితనం అనేది ఎన్నడూ వుండదు ".

– **తిరుక్కురల్** 251, 252, 253

" మాంసాన్ని తినకపోవడం ద్వారా జీవితం నిత్యమవుతుంది. మాంసాహారాన్ని భుజించేవాళ్ళు నరకపు దృఢమైన కోరల్లో చిక్కుకుంటారు. ప్రజలంతా మాంసాన్ని కొనడం మరి వినియోగించడం చేయకపోతే కనుక జంతువులను వధించి, మాంసాన్ని అమ్మకానికి ఉంచేవాళ్ళు ఎవ్వరూ ఉండరు. మాంసాహారం అంటే .. మరొక జీవిని చంపి, ఆ చీల్చిన మాంసం గ్రహించి, దానిని తినడం .. తక్షణమే మానాలి ".– **తిరుక్కురల్** 255, 256, 257

" మోహాన్ని విడిచిపెట్టిన గ్రహణశక్తిగల ఆత్మలు, జీవం లేని మాంసాన్ని భుజించరు. జీవిని బలి ఇవ్వకపోవడం మరి ఆహారంగా స్వీకరించకపోవడం అనేది ఉత్తమమైన లక్షణం. హోమగుండాల్లో సమర్పించిన వెయ్యి హవిస్సుల కన్నా ఉన్నతమైనది. వధించేందుకూ మరి మాంసాహారాన్ని తినేందుకూ నిరాకరించేవారికి సకల జీవులూ ప్రార్ధనాపూర్వకంగా చేతులు జోడిస్తాయి ". – **తిరుక్కురల్** 258, 259, 260

" వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి "

" జీవులను వధించి జీవికి వేసిన
జీవ దోషములను జిక్కువడును ;
జీవహింస చేత చిక్కునా మోక్షంబు !
కాళికాంబ ! హంస కాళికాంబ ! "

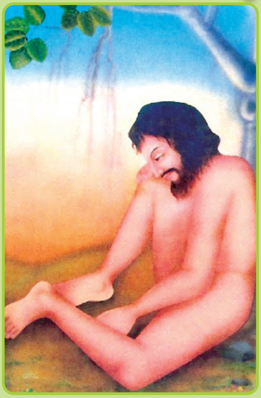
ఒక ప్రాణిని చంపి ఇంకొక ప్రాణికి పెడితే పాపాల్లో చిక్కుకుంటారు. జీవులను .. జంతువులను, పక్షులను, చేపలను .. హింసించి, భక్షించేవారికి మోక్షం లభించదు .. అంటే రోగాలు, కష్టాలు, బాధలు, కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యల నుండి విముక్తి, అంతటా దైవమనే ' ముక్తి ' లభిస్తుందా ? అని వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామివారు తెలియచేస్తున్నారు.

ప్రతి ప్రాణిని ఆదరించు !

" నీ దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతి ప్రాణినీ ఆదరించు. ఋణానుబంధంపై నమ్మకం ఉంచి ఎవరైనా ఏదైనా అడిగితే సాధ్యమైనంత వరకు ఇవ్వు. ఆకలితో ఉన్నవారికి ముందుగా భోజనం పెట్టిన తరువాతనే మీరు తినాలి. అతిథి అంటే ' మనిషి ' అనే కాదు .. క్రిమికీటకాది సమస్త ప్రాణికోటీ అతిథులే ! ఆకలితో ఉన్న ఏ కుక్కకు అన్నం పెట్టినా .. అది నాకు పెట్టినట్టే ! క్రిమికీటకాలతో సహా ఈ కనిపించే సకల జగత్తూ నా రూపమే ! అన్ని జీవులలో నన్నూ .. నాలో సర్వ జీవులనూ చూడు ! నేను కానిది ఏదీ లేదు .. నీవు చూసేదంతా కలిసి నేనే ! అందరిలో నన్ను చూసేవాళ్ళు నాకు ఆప్తులు ".

– షిరిడి సాయిబాబా

" యోగి వేమన "



" పక్షిజాతి బట్టి పరగ హింసల బెట్టి
కుక్షినింద కూడు కూరుటకును
వండి తినెడివాడు వసుధ ఛండాలుడు
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" పక్షులను పట్టుకుని, వాటిని హింసించి, పొట్ట నింపడానికి వాటిని చంపి వండుకుని తినేవాడు ఈ **భూమిపై తిరిగే ఛండాలుడు** " అన్నారు.

" దొమ్మమాయ కొరకు అమ్మవారికి వేట
లిమ్మటండ్రి ఇదేమి రిమ్మ తెగులో ?
అమ్మవారి పేర అందరూ తినుటకా ?
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" దొమ్మ రోగం పోవటానికి దేవతలకు జంతువుల్ని బలిస్తూంటారు. అమ్మవారి పేరు చెప్పి తాము తినటానికే బలిస్తారు తప్ప, వేరేమీ కాదు " అన్నారు.

" జీవి జీవిని జంపి జీవికి బెట్టంగ
జీవి తాను బలసి చెలగుచుండు
జీవ హింసకులకు చిక్కునా మోక్షంబు ?
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" ఒక ప్రాణి, మరొక ప్రాణిని చంపి వేరొక ప్రాణికి పెడితే తిన్నది బలుస్తుంది. కానీ జీవిని చంపి, జీవహింస చేసినవారికి ఎప్పటికీ మోక్షం రాదు, అంటే దుఃఖం పోదు " అన్నారు వేమన.

" మలయాళ స్వామి "

వ్యాసాశ్రమ వ్యవస్థాపకులు **సద్గురు మలయాళ స్వామి** వారు వ్రాసిన గ్రంథం **" శుష్క వేదాంత తమో భాస్కరం "** లో అహింస గురించి చెప్పిన విషయాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం.

1. " భూత దయకు సమమైన పుణ్యం లేదు, ప్రాణిపీడనం కంటే గొప్ప పాతకం లేదని శ్రీ నారద మహర్షి తెలియజేశారు ".

2. " మనస్సు చేత, మాట చేత, పనుల చేత సర్వకాల సర్వావస్థల యందు ఏ ప్రాణికి కూడా బాధ కలుగచేయకుండుటయే అహింస " అని మహాత్ములైన మహర్షులు చెప్పియున్నారు.

3. " అహింసకు సమమైన ధర్మము లేదు ; అహింసకు సమమైన తపము లేదు ; అహింసకు సమమైన గొప్ప దానము లేదని " తపోధనులైన మునిశ్రేష్ఠులు చెప్పియున్నారు.

4. " జీవకారుణ్య వ్రతమెవరికి కలదో వారికి ఇతరములైన తపము, దానములు, వ్రతములు, తీర్థ యాత్రలు మొదలైనవాటితో ఏమియూ పని లేదు ".

5. " అశ్వమేధాది యాగములందు ఏ దాన ఫలము గలదో, సప్తసాగర తీర్థస్నాన ఫలమేది గలదో, గోదానాది షోడశ మహాదానములచే ఏ ఫలము గలదో అది అంతయూ అహింస యొక్క కోటి ఫలములలో ఒక్క భాగము కూడా కాదు ". " అహింస కంటే శ్రేష్ఠమయిన ధర్మం లేదు ; హింస కన్నా వేరే అధర్మము లేదు ".

" భీష్మ పితామహుడు "

మహాభారతంలో భీష్మ పితామహుడు ఏం చెప్పారంటే " మాంసం తినేవారు, మాంసాన్ని విక్రయించేవారు, మరి మాంసం కోసం జంతువులను వధించేవారు పాపాత్ములు ".

ఎవరు మాంసం తిని, తమ శరీర మాంసాన్ని అధికం చేసుకోవాలన్న కోరిక కలిగి వుంటారో, వారు ఎప్పటికీ ప్రశాంతంగా జీవించలేరని ఆయన చెప్పారు.

“ ఇస్లాం ”

ఇస్లాం యొక్క సమస్త సూఫీ భక్త శిఖామణులు .. సద్గుణవంతులుగా జీవించడం, త్యాగ నిరతితో మరి కరుణాంతరంగంతో జీవించడం, సాధారణ ఆహారం భుజించడం మరి మాంసం త్యజించడం ప్రముఖంగా పేర్కొన్నారు. వారు స్వయంగా మాంసాన్ని త్యజించారు. షేక్ ఇస్మాయిల్, ఖ్వాజా మొయినుద్దీన్ ఛిస్తీ, హజ్రత్ నిజాముద్దీన్ ఔలియా, అలీ ఖలందర్, షా ఇనాయత్, మీర్ దాదా, షా అబ్దుల్ కరీం మున్నగు సూఫీ భక్త శిఖామణులు ధర్మబద్ధంగా జీవించటం, సకల జనులపై ప్రేమ, ఆదరణ మరి శాకాహారం గురించి చెప్పారు. “ రాబోయే సర్వకాలాల్లోనూ నువ్వు స్వర్గంలో నివసించాలనుకుంటే భగవంతుడు సృష్టించిన సమస్త జీవరాశులతో దయాస్వరూపుడవై, సానుభూతిపరుడవై ప్రవర్తించు ” అన్నదే సందేశం.

“ ఓ ముసల్మానులారా ! మీ పూర్వీకులకెట్లు ఉపవాస ధర్మము విధింపబడెనో అటులనే మీరు భక్తులుగా మారుటకు, మీకునూ, విధింపబడినది. అవి గణింపబడిన కొద్ది దినములు మాత్రమే ! ” **–2వ కాండ 183వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్**

“ భూమిపై సంచరించు జంతువులు గానీ, ఆకాశములో రెక్కలతో ఎగురు పక్షులు గానీ, సృష్టిలోని సమస్తమూ మీవంటివే ”. **–7వ కాండ 38వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్**

ఈ సృష్టిలోని ప్రతి జీవి మీవంటిదే .. “ మమాత్మా సర్వభూతాత్మా ” అనే కదా అర్థం. “ ఏ కాలంలోనైనా, ఏ పరిస్థితులలోనైనా, ఎవరు చెప్పినా “ సత్యం ” ఒక్కటే.

“ అతడే పందిళ్ళపై నెక్కింపబడు తోటలను, పందిళ్ళుగా మారని వృక్షములను సృష్టించెను. అలాగే ఖర్జూర వృక్షములను, పొలములను సృష్టించెను. వాని ఫలములు వేరువేరుగా ఉన్నవి. దానిమ్మను కూడా సృష్టించెను. ఒకదానికొకటి పోలికలు లేని ఫలములను సృష్టించెను. అవి ఫలించినప్పుడు వాటిని భుజింపుము. వృధాగా ఖర్చు చేయకుము. అటువంటి వారిని భగవంతుడు ప్రేమించడు ”.

–8వ కాండ 142వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్

" ఎవడు ఒక హత్య బదులుగా కాక భూమిలో ఉపద్రవమునకు గాక ఒక జీవిని చంపునో, అట్టివాడు సర్వ జీవులను చంపినవాడగును. ఎవడు ఒక ఆత్మను బ్రతుకనిచ్చునో, వాడు సర్వ ఆత్మలను బ్రతుకనిచ్చినవాడగును ".

– 6వ కాండ 32వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్

ఏ జీవినీ హింసించకూడదని ఎంత గొప్పగా చెప్పారో కదా ! మరి అలాంటిది అనవసరంగా జంతువులను చంపి, ఆ శవాలను తినటం ఎంతటి దౌర్భాగ్యమో...

" ఓ జనులారా ! భూమిలోని వస్తువులలో శాస్త్ర సమ్మతములై, పవిత్రములైన వాటిని భుజింపుము. " సైతాను " మార్గంలో నడవకుము. నిశ్చయముగా " సాతాను " మీకు సుస్పష్టమైన శత్రువు. హింసాకార్యములను చేయు దిశగా మిమ్ములను ప్రేరేపించును. అసత్యములను పరమాత్మపై మోపుటకు మిమ్ములను ఆజ్ఞాపించును ".

–2వ సూరా 168వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్

ఆ మహనీయుడు ఎంతో అద్భుతంగా చెప్పారు .. శాస్త్రసమ్మతమైనవి మరి పవిత్రమైనవి తినమని .. హింస చేయకండి అని. మరి జీవిని హింసించి చంపుతున్నాం. మరి దానినే తింటున్నాం .. అట్టి ఆహారం పవిత్రమైనది కాదు కదా ! అది పాపాహారమే కానీ పవిత్రాహారం కాబోదు.

" ఓ విశ్వాసులారా ! మేమొసంగిన పవిత్ర వస్తువులను భుజింపుము. భగవంతుని పట్ల కృతజ్ఞతను కలిగివుండుము. అతడు మీ కొరకు చచ్చిన జంతువులను, రక్తమును, పంది మాంసమును, దేవుని మార్గములో ఇతర పేర్లతో పిలువబడిన జంతువును నిషేధించియున్నాడు ". **–2వ కాండ 172వ వాక్యం, పవిత్ర ఖురాన్**

" మీర్దాద్ "

" ఎవరైనా సరే ఏ జీవరాశికి చెందిన మాంసమైనా తింటే అందుకు ప్రతిఫలంగా తన మాంసాన్ని ఇవ్వవలసి వస్తుంది ". " ఎవడు మరొక జీవి ఎముకల్ని విరిచేస్తాడో వాడి

ఎముకలు కూడా విరువబడుతాయి ". " మరొక జీవి నుండి చిందించిన ప్రతి రక్తపు బొట్టుకూ తన స్వంత రక్తపు బొట్టుతో లెక్కగట్టవలసి వస్తుంది ". ఎందుకంటే అది తిరుగులేని న్యాయ సూత్రం.

" వాజిద్‌జీ "

ఆవు, మేక, కోడి, చేప అన్నింటిలోనూ రక్తం ఒకే రకంగానే వుంటుంది, ప్రాణం అందరికీ తీపిగానే వుంటుంది. ఒక మేక పరమాత్మ దర్బారులో న్యాయం కోసం చేసే ఫిర్యాదును ఈ విధంగా వర్ణించారు :

" ఓ ప్రభూ ! ఖ్వాజీ నా శిరస్సు ఖండించాడు. అతడి శిరస్సు కూడా ఖండించండి " అని మేక పరమాత్మతో విన్నవించుకుంటుంది.

" దరియాసాహెబ్ "

" జీవహత్య చేసేవాడు ఖురాన్ షరీఫ్ మొత్తాన్నీ కంఠస్తం చేసినా, ఎంతగా విద్వాంసులం అని చెప్పుకున్నా, వారి హృదయాలు జీవుల మాంసం తినడం వల్ల మలినమైపోయాయి ".

పరమాత్మ దర్బారులో పండితుల, మౌల్వీల, శుష్క జ్ఞానం చూడబడదు. అక్కడ **" జైసీ కర్‌నీ, వైసీ భర్‌నీ "** అంటే **" ఎలాంటి కర్మలో అలాంటి ఫలితాలు "** అన్న విధానం వుంది. **" ఖూన్‌కా బద్‌లా ఖూన్ "** అంటే **" రక్తానికి రక్తం "** అనే నియమం పనిచేస్తుంది.

" క్రైస్తవం "

ఏసుక్రీస్తుకు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం ' జాన్ ది బాప్టిస్టు ' నుండి ప్రాప్తించింది. ఆయన మాంసం తినడాన్ని వ్యతిరేకించే ' ఎస్సీన్ ' శాఖకు చెందినవారు. ' జాన్ ది బాప్టిస్టు ' కూడా మాంసాహారానికి తీవ్ర వ్యతిరేకి.

ఏసుక్రీస్తు ముఖ్యమైన రెండు బోధనలు :

1) " నీవు చంపకూడదు "

2) " నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకున్నట్లు ప్రక్కవారిని కూడా ప్రేమించు "

వీటిని బాగా విచారిస్తే ఏసుక్రీస్తు మాంసం తినడానికి అనుమతి ఇచ్చారని భావించగలమా ?

జీసస్ క్రైస్ట్ ఈ విధంగా తెలియజేశారు .. **" THOU (YOU) SHALL NOT KILL "** (10వ ఆజ్ఞలో 5వ ఆజ్ఞ) అంటే " నువ్వు చంపవద్దు " అని స్పష్టమైన ఆజ్ఞగా చెప్పారు. అంటే ఎవరినీ చంపవద్దు అని ఆయన ఆదేశం.

కానీ .. క్రైస్తవులు ఈ ఆదేశం మానవుల విషయంలో మాత్రమే వర్తిస్తుంది, జంతువుల విషయంలో వర్తించదని భావిస్తున్నారు. కానీ కొంచెం ఆలోచిస్తే చంపడం (Kill), హత్య (Murder) అనే రెండు పదాలు ఉన్నాయి. హత్య అనే పదాన్ని మానవుని విషయంలో మాత్రమే వాడతారు.

మరి జీసస్ మానవుల విషయంలో ఆ ఆజ్ఞను ఇచ్చి వుంటే చంపటం అనే పదానికి బదులు హత్య అనే సరియైన పదాన్నే ప్రయోగించేవారు కదా ? చంపడం (Kill) అంటే దేనిని చంపడమైనా కావచ్చు, అంటే ఏ జీవినైనా సరే. అదే ఆయన ఆజ్ఞ. మరి మనం భావించినట్లు చంపడం (Kill) అంటే మనుషులను చంపడమే అని జీసస్ భావించి ఉంటే హత్య (Murder) అనే పదాన్ని ప్రయోగించి ఉండేవారు కదా ?

కానీ మనం మన అలవాటును సమర్థించుకోవటం కోసం, ఆ ఆచారాన్ని కొనసాగించడం కోసం రకరకాల అర్థాలు, వ్యాఖ్యానాలు చెబుతున్నాం.

" నీవు చంపవద్దు " అంటే క్రైస్తవులు చంపకూడదు అని అర్థం. అందుచేత ఎప్పుడైనా విషయం స్పష్టంగా లేనప్పుడు వ్యాఖ్యానం అవసరం కానీ ఇక్కడ విషయం స్పష్టంగా వుంది. " నువ్వు చంపవద్దు " అన్నది స్పష్టమైన ఆదేశం. దానికి మన వ్యాఖ్యానం ఎందుకు ? ఆయన ఆదేశాన్ని పాటించడమే మన కర్తవ్యం.

ఎడ్మండ్ జకై ప్రచురించిన ' గాస్పెల్ ఆఫ్ పీస్ ఆఫ్ జీసస్ క్రైస్ట్ ' అనే పుస్తకంలో ఏసుక్రీస్తు వచనాలను ఈ విధంగా వ్రాశారు :

ఈ బైబిల్ ఏసుప్రభువు ద్వారా ' ఆరామైక్ ' భాషలో చెప్పబడిన మూలవచనాల అసలైన అనువాదమని చెప్పబడుతుంది. ఈ పురాతనమైన చేతివ్రాత దస్తావేజు వాటికన్ గ్రంథాలయంలో ఉంది. దానిలో వ్రాయబడి వున్న విషయం :

కొందరు జిజ్ఞాసులు ఏసుప్రభువును " ఓ దైవదూతా ! మీ వద్ద అమర జీవనపు రహస్యము ఉన్నది. మేము తిరిగి ఎన్నడూ దుఃఖాలను ఎదుర్కొనకుండా ఉండేందుకుగాను ఎలాంటి పాపాల నుండి జాగ్రత్తపడాలో మాకు చెప్పండి ? " అని ప్రశ్నించారు.

దానికి ఏసుప్రభువు " అసలు విషయం ఏమంటే .. ఎవరైతే చంపుతారో వారు నిజానికి తమను తామే చంపుకుంటున్నారు. ఎవరైతే చంపబడిన జంతు మాంసాన్ని తింటారో వారు నిజానికి తమ మృత మాంసాన్ని తింటున్నారు. జంతువుల మృత్యువు వారి స్వీయ మృత్యువు. ఎందుకంటే ఈ పాపానికి ఫలితం .. అంటే శిక్ష మరణం కంటే తక్కువగా వుండజాలదు.ఎందుకంటే వాని శరీరంలో ఆ జంతువుల రక్తము యొక్క ప్రతి చుక్కా విషంగా మారుతుంది. వాని శ్వాసలో మృత పశువుల శ్వాసల దుర్గంధం ఉంటుంది. వాని రక్తము మృత పశువుల రక్తంలానే పొంగుతుంది.. మరి పశువుల మరణం వాని మరణం అవుతుంది " అని చెప్పారు.

" మూగ జీవులను చంపకు. అలా చంపిన అమాయక జీవి మాంసాన్ని తినకు. నీవు సైతాన్‌కు బానిస అవ్వగలవు. ఎందుకంటే అది దుఃఖంతో కూడిన మార్గం. అది మృత్యువు వైపుకు తీసుకువెళ్తుంది. పరమాత్మ ఆజ్ఞలో జీవించు, అలా జీవిస్తే ఆయన దూతలు జీవితపు

మార్గంలో నీకు సహాయం చేస్తారు. అందువలన పరమాత్మ యొక్క ఈ ఆదేశాన్ని పాటించు. చూడు నేను నీకు భూమిపైన అనేక రకాల ఫలాలను, ధాన్యాలను ఇచ్చాను. ఫలాలు కాచే అనేక వృక్షాలను ఇచ్చాను. ఇవి నీకు మాంసానికి బదులుగా ఇవ్వబడ్డాయి. రక్తమాంసాలతో వున్న వాటిని నీవెన్నడూ తినకు ".

– ది ఎస్సీన్ గాస్పెల్ ఆఫ్ పీస్ *(పుట 48 నుండి 49)*

ఏసుప్రభువునకు సన్నిహిత శిష్యుడైన " **సెయింట్ మాథ్యూ** " మాంసాహారాన్ని ఆధ్యాత్మిక పతనానికి సూచనగా భావించేవారు. వారు మాంసం తినేవారు కాదు. ధాన్యం, ఫలాలు, కూరలు ఆహారంగా తీసుకొనేవారు.

" **సెయింట్ మాథ్యూ** " మరి " **సెయింట్ పాల్** " మాంసం తినడమనేది మతాన్ని నీచస్థాయికి తీసుకుపోవడమేనని భావించారు. క్రైస్తవ మతంలో ఒక తెగవారు (Methodists) మరి ఏడవరోజు ఆగమన–అనాగమనాల మీద ఆధారపడ్డవారు (Seventh Day Adventists) మాంసాన్ని తినడం మరి మత్తు పానీయాల్ని త్రాగడం ఖచ్చితంగా నిషేధించారు. " టాల్‌స్టాయ్ " మరి " డుఖోబార్ " (Dukhobar) రష్యాకు చెందిన ప్రామాణిక క్రైస్తవ మతస్థుడు (Orthodox Russian Christian) మాంసం తినడం క్రైస్తవ మతసిద్ధాంతాలకు విరుద్ధమని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రారంభంలో అనేక మంది క్రైస్తవ ఫాదర్‌లు మాంసం తినడాన్ని వ్యతిరేకించేవారు ఎందుకంటే క్రైస్తవ మతం ప్రతీ ప్రాణిపై దయ చూపాలని ఉపదేశించింది.

– ది ఎస్సీన్ గాస్పెల్ ఆఫ్ పీస్ *(పుట 44 నుండి 46)*

" కత్తి పట్టుకొనువారందరూ కత్తి చేతనే నశింతురు ".

–సెయింట్ మాథ్యూ 26:52

" నా కుమారుడా ! నీవు విని తెలుసుకుని బుద్ధిమంతుడవ్వు. నీ హృదయమును తిన్నని మార్గమున ఉంచు. మద్యము త్రాగువారితోను, దురాశతో మాంసము తినువారితోను సహవాసము చేయకు. ఎందుకనగా త్రాగుబోతులు మరియు తిండిపోతులు దరిద్రులగుదురు ".

– ప్రోవెర్బ్స్ 23:19–20–21

" జనులారా ! కోళ్ళను, గొర్రెలను, మేకలను చంపడం నాకిష్టం లేదు. ఇక మీద అసత్యపు నైవేద్యాలను తేకండి ! అలాంటివారి ప్రార్థన నేను వినను. మీ చేతులు రక్తముతో నిండియున్నవి. మిమ్ములను మీరు కడుక్కొని శుద్ధి చేసుకొనండి. దుష్కర్మలు, కీడు చేయుట మానండి. నా మాట విన్న యెడల భూమి యొక్క ఉత్తమ పదార్థములు అనుభవింతురు. సమ్మతింపక తిరుగబడిన యెడల మీరు ఖడ్గము పాలగుదురు ".

– యెసయాహ్ అ; 1:10:30

" ఏ కారణం లేకుండా ఎవరైనా జంతువును చంపితే .. అంటే ఆ జంతువుపై అతడు దాడి చేయడం గానీ, వేటాడే సరదా కోసం గానీ, దాని మాంసం తినేందుకు గానీ, దాని చర్మం కోసం గానీ మరి దాని దంతాల కోసం గానీ జంతువును చంపితే ఆ పని పాపంతో నిండినది. అతడి అంతం కూడా ఆ జంతువు అంతంలానే వుంటుంది ".

– ఎస్సీన్ గాస్పెల్ ఆఫ్ పీస్, పేజీ. 44-46

" మృత భోజనం నీ శరీరాన్ని కూడా మృతం చేస్తుంది. నీ శరీరాన్ని చంపే పదార్థాలు నీ ఆత్మను కూడా చంపుతాయి. నీ భోజనాన్ని బట్టి నీ శరీరముంటుంది. అదే విధంగా నీ ఆలోచనలను బట్టి నీ ఆత్మ వుంటుంది ".

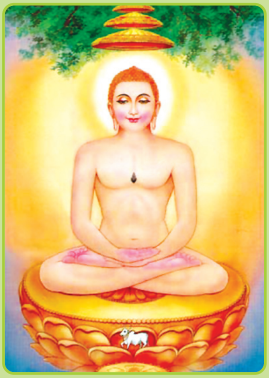
– ది వెజిటబుల్ ఫ్యాషన్ పు. 64

" పంజరంలో బంధించబడిన పక్షులను గమనించి వాటిని స్వేచ్ఛగా వదిలేయాలి. మనిషి స్వతంత్ర్యం కావాలని కోరేటప్పుడు పక్షులనూ, జంతువులనూ పంజరాలలో బంధించడమెందుకు ? "

– లియోనార్డో – డా – విన్సీ

" జైన బోధనలు "

" జీవించు - జీవించనివ్వు "



" జైన మతం " లో అయిదు మహావ్రతాల్లో మొదటిది మరి అత్యంత ఆవశ్యకమైన మహావ్రతం ' అహింస '. ఏ జీవికీ ఏ రకమైన దుఃఖాన్ని, కష్టాన్ని కలిగించకుండటం, వాటిపై దయ, ప్రేమ చూపడమన్నది ముఖ్యమైన వ్రతంగా భావిస్తారు. వారు దీనినే ' **మహావ్రతం** ' అంటారు.

జైన మతం ప్రకారం జంతువులను బంధించడం, వాటికి దుఃఖాన్ని కలిగించడం, కొట్టడం, వాటిపైన అధిక బరువు వేయడం కూడా మహాపాపంగా పరిగణించబడుతుంది.

" సిక్కు బోధనలు "

" గురునానక్ " అనుయాయులకు గుర్బాని విధించిన నియమం : ' **అన్నాపానీ తోరా ఖయా** ' అంటే " నీకు అవసరమైన దానికన్నా తక్కువగా తిను మరి త్రాగు " అని అర్థం.

గురు అర్జున్ దేవ్ నిజమైన దైవ ప్రేమికులను హంసలతో పోల్చి మరి ఇతరులను కొంగలుగా వర్ణించారు. " హంస యొక్క ఆహారం ముత్యాలను కలిగుంటే, కొంగలు చేపలనూ, కప్పలనూ తింటాయి " అని ఆయన అన్నారు.

" హంసా హీరా మోతీ చుగ్నా, బగు దాతా భలన్‌జావె "

– ఆది గ్రంథ్ .. పుట 960

గురుద్వారాలలో పంచే ' ప్రసాదం ' ఎప్పుడూ శాకాహారమే. **గురునానక్ దేవ్** ఎప్పుడూ శాకాహార భోజనాన్ని భుజించేవారు.

' గుర్బాని ' హింసను స్పష్టంగా నిషేధించి, ఇతర జీవులపై ప్రేమ మరి దయను చూపించమని ఉద్బోధిస్తుంది.

" హింసా తౌమాన్ తె నహీ ఘతి జియా దయా నహీ పాలి "

– ఆది గ్రంథ్, పేజీ 1253

జాలి, అహింస మరి మాంసాహారం భుజించడాన్ని ఖండించడం లాంటి కబీర్ సాహెబ్‌గారి బోధనలు ఆది గ్రంథ్‌లోని అనేక పుటలలో ప్రముఖంగా ఉటంకించబడ్డాయి. సమస్త గురు సాహెబ్‌లు హింసను స్పష్టంగా నిషేధించారు. హింసను నిషేధించినప్పుడు చేపలు, పక్షులు మరి ఇతర జంతువుల మాంసం తినడమన్న ప్రశ్నే తలెత్తదు. ఏళ్ళ తరబడి తీవ్ర పరిశోధనలు చేసిన తరువాత, ' శిరోమణి గురుద్వార ప్రబంధక్ కమిటీ ' గురువుల ఆదేశాలను మరి అనుశాసనాలను పుస్తక రూపంలో ప్రకటించింది. వాటిలోని ఒక హుకుంనామా ఇలా సాగుతుంది : హుకుంనామా సంఖ్య .. 113 పేజీ 103 :

" హుకుంనామా బాబా బందా బహుదూర్ జీ
మొహర్ ఫార్సి
దేగో తేగో ఫతేహి నుస్రత్ బెద్రింగ్
యఫ్త్ అజ్ నానక్ గురు గోబింద్ సింగ్
ఐ ఒహ్ ఫతేహ్ దర్శను "

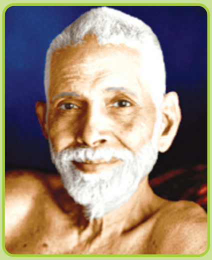
" సమస్త ఖాల్సా సంస్థకు సత్యభగవానుడి యొక్క ఆదేశమిది .. భంగు, పొగాకు, ఆఫీము, ఆల్కహాల్ లాంటివి మానుకొని, మాంసం, చేపలు తినడం వదులుకొని, దొంగతనం మరి కాముక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనకు ".

" బౌద్ధ బోధనలు "

అహింసా పరమో ధర్మః .. అహింసే అన్ని ధర్మాల కంటే పరమోత్తమమైన ధర్మం .. బుద్ధుని జీవితంలో అహింసకు సంబంధించిన గాథలు అనేకం. సర్వప్రాణిహితం ఆ మహనీయుడి మాటల్లోనే...

" ప్రాణాలను ఎవరైనా తీయగలరు, కానీ ఎవరైనా ప్రాణాలను పోయగలరా ? ఎంతటి నిమ్న జాతికి, అధమ జాతికి చెందినవాటికైనా కూడా ప్రాణం ప్రియమైనదే .. ఎవ్వరూ తమ ప్రాణాలను అర్పించటానికి సిద్ధపడరు. మన మనస్సులో " దయ " అనే భావం వుంటే ఈ జీవితం అమూల్యమైనది. ప్రజలు తాము స్వయంగా నిర్దయులై వుండి దేవతల నుంచి మాత్రం దయను అర్థిస్తారు. దేవతలకు మానవులూ, పశువులూ ఇద్దరూ సమానమే .. సర్వ జీవులూ సమానమేనన్న జ్ఞానం ఎవరికి కలుగుతుందో వారే శ్రేష్ఠమైన మానవులు ".

" శాకాహారంపై మహాత్ముల అభిప్రాయాలు "

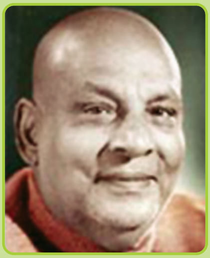


" అహింసే పరమోత్తమ ధర్మం " సాత్వికాహారాలయిన పండ్లు, పాలు, ఆకుకూరలు, పిండిపదార్థాలు ఇత్యాది వాటిని తగు మోతాదులో తీసుకోవాలి.

– రమణ మహర్షి

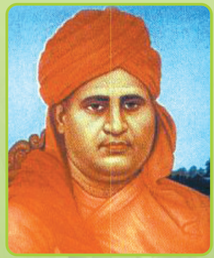
శాకాహారమే తీసుకోవడానికి ఆధ్యాత్మికపరమైన కారణం ఏమనగా అది స్వచ్ఛమైనది మరి అహింసాపూరితమైనది. " తాము అనుభవించే బాధలకు .. మాంసాహారులైన తామే బాధ్యులు మరి ఆ మూగ జీవాలను ఆహారంగా తీసుకోవడమే దీనికి కారణం " అని ప్రజలు తెలుసుకోవాలి.

– అనిబిసెంట్



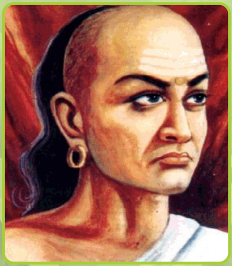
" అహింస అన్నది స్వచ్ఛమైన ప్రేమ, ప్రేమ ఎక్కడ వుంటుందో అక్కడ అహింస వుంటుంది. అహింస మనల్ని భయరహితుల్ని చేస్తుంది. ఏనుగు పాదముద్రలో అన్ని జంతువుల పాదముద్రలూ ఎలా అమరుతాయో అలాగే మహోన్నత అహింసలోనే అన్ని మతాల ధర్మాలు ఇమిడి ఉన్నాయి ".

– స్వామి శివానంద



" మాంసం భుజించడం ఒక వ్యక్తి స్వభావాన్ని హింసాత్మకం చేస్తుంది. మాంసం తినేవారి, మత్తుపానీయాల్ని త్రాగేవారి శరీరాలు మరి వీర్యకణాలు కూడా కలుషితమవుతాయి ".

– స్వామి దయానంద సరస్వతి



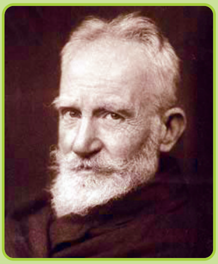
" ఎవరు మాంసం తినడం లేక మత్తుపానీయాలు సేవించడం చేస్తారో వారు మనిషి రూపంలో వున్న మృగాలు, వారు ఈ భూమికి భారం ".

– ఆచార్య చాణక్య

" జంతువులను ఒక్కపెట్టున నరకడం, చాలాసేపు రక్తం కార్చుతూ చంపడం దోషపూరితం, అధమం మరి దయా రహితం. అలాంటివారు అంత్య సమయంలో శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది ".

" కడుపు నిండా చేపల్ని తిని కోటి గోవులను దానమిచ్చినా .. నరకానికే వెళతారు. బాధ అనేది ఏ జీవికైనా ఒక్కటే, మూర్ఖులైన జనులు ఇది గ్రహించడం లేదు. బలి ఇచ్చే జంతువులు స్వర్గాన్ని చేరితే తమను తామే బలి ఇచ్చుకుని స్వర్గాన్ని చేరవచ్చు కదా. ఏ ప్రాణి యొక్క కంఠాన్ని ఎలా నువ్వు కోస్తున్నావో తిరిగి నీ గొంతు కూడా అలానే కోయబడుతుంది ".

– కబీర్ దాస్



" నా పరిస్థితి విచిత్రంగా వుంది. నేను ఆవు మాంసం తింటేనే నా ప్రాణం నిలబడుతుందని వైద్యులు హామీ ఇస్తున్నారు. కానీ ఇతరుల రక్త మాంసాలను భక్షించటం కంటే నేను మరణించడమే మేలు అనుకుంటున్నాను. మాంసాన్ని తినే మనము నడుస్తూ, తిరుగుతూ ఉన్న సమాధులం. వీటిలో మన జిహ్వ చాపల్యం కోసం చంపబడిన జంతువుల శవాలు పూడ్చి పెట్టబడ్డాయి ".

– జార్జి బెర్నార్డ్‌షా

" ఒక మేక తనను చంపడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కసాయివాడిని అడుగుతుంది : ఆకులు, అలములు తినే మాలాంటివారమే మా గొంతు కోయించుకోవలసి వస్తే.. ఇతరుల గొంతు కోసి తినే మీలాంటివారి గతి ఏమవుతుంది ? "

– భాయీ గురుదాస్

" ప్రాణంతో ఉన్న జంతువులను చంపేవారు తాము ఎవరినైతే చంపుతున్నారో వారి చేతిలో తాము కూడా మరణించివలసి వస్తుందని మరువకూడదు. తాను చేసిన కర్మలకు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఫలితాలు అనుభవింపక తప్పదనే విషయాన్ని మానవుడెప్పుడూ మరువకూడదు. "

– గురు రవిదాస్

III

“ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ”

మనకు కనిపించని అనంత రహస్యాల జ్ఞానం .. కాస్తంత శాస్త్రపరిశోధనల ద్వారా అవగతమైన జ్ఞాన సారమేంటి..?

మనం తీసుకొనే ఆహారం మన మనస్సుపై, ఆలోచనలపై .. తద్వారా జీవితంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది..?

(పూర్తి శాస్త్రీయ నిరూపణలతో...)

" అంతా దైవమే "

ఇప్పటిదాకా మనం " శాకాహారం సరైనదా ! కాదా ! " అనేదానికి శాస్త్రీయంగా, ఆధ్యాత్మికంగా వీలైనంత సంపూర్ణ వివరణను చూశాం. ఇక మనకు కనిపించని దివ్యశక్తి గురించి తెలుసుకుందాం...

మన భారతదేశం " వేద భూమి " గా, " యోగభూమి "గా పిలువబడుతోంది. మరి అందరు మతతత్త్వవేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు కూడా " వేదాలను " ఎంతగానో గౌరవిస్తారు. వేదాల సారాంశం, వేదాంత సారాంశం **" All That Is "** అంటే అంతా దైవమే .. అలానే మనం కూడా చిన్నప్పటి నుండి వింటూనే వున్నాం, " అన్నింటిలోనూ దైవం వుంది .. దైవం అంతటా వ్యాపించి వుంది " అని, బహుశ అది మనకు అనుభవపూర్వకంగా తెలియకపోవటమే మనం అన్నింటి పట్ల అలా వ్యవహరించకపోవడానికి కారణం.

అంతటా ఆ దైవ పదార్థమే నిండి వుంది, అంతా ఆ శక్తే ! మరి దీనినే ఉపనిషత్తులలో " బ్రహ్మన్ " .. బ్రహ్మ పదార్థం .. అన్నారు. మన భారతీయులు దీనినే " ప్రాణ " .. ప్రాణశక్తి .. అనీ, చైనీయులు " విశ్వశక్తి " అనీ, రష్యన్ శాస్త్రవేత్తలు " బయోకాస్మిక్ ఎనర్జీ " అనీ, ఇలా ఎన్నో ఎన్నెన్నో పేర్లతో పిలువబడుతోంది.

దీనినే శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే, ఈ విశ్వంలో ప్రతీదీ అణువులతో నిర్మింపబడిందని అందరు శాస్త్రవేత్తలూ అంగీకరించారు. ఈ అణువుల నిరంతర భ్రమణం వలన విద్యుదయస్కాంత శక్తి మరి అలానే వాటి భ్రమణానికి అలానే పరిభ్రమణానికి గల శక్తి కేవలం " విశ్వశక్తి ". దీనినే **ఐన్‌స్టీన్** ఇలా అన్నారు, " విశ్వంలో ప్రతీదీ స్థిరంగానూ, భ్రమణంలోనూ ఉంది ".

దీనిని ప్రఖ్యాత టిబెటన్ లామా **T. లోబ్‌సాంగ్ రాంపా** ఇలా వివరించారు : ఈ విశ్వంలో ప్రతీదీ " విద్యుదయస్కాంత శక్తి మరియు విశ్వశక్తి "ల కలయికే. అణువుల భ్రమణం వలన ఏర్పడేది

" విద్యుదయస్కాంత శక్తి " మరి అలానే దానిని నడిపించేది, ఆధారభూతమైనది " విశ్వశక్తి ". దీనినే **సేత్** " ప్రతీదీ విశ్వశక్తి + విద్యుదయస్కాంత శక్తితో వుంది " అని అన్నారు.

రామ్తా

దీనినే **రామ్తా** " ఈ విశ్వంలో ప్రతీదీ దైవమే, దైవం కానిది విశ్వంలో ఎక్కడా ఏదీ లేదు. ప్రతీదీ విశ్వశక్తితో నిండి వుంది " అని వివరించారు.

మరి మనమేమో దానిని వింటున్నాం, కానీ చూసే వీల్లేదు. దానిని గురించి తెలుసుకోవాలంటే మనకు యోగదృష్టి అలవడాలి లేదా యోగదృష్టి కలవారి వద్దకు వెళ్ళి అడిగి తెలుసుకోవాలి.

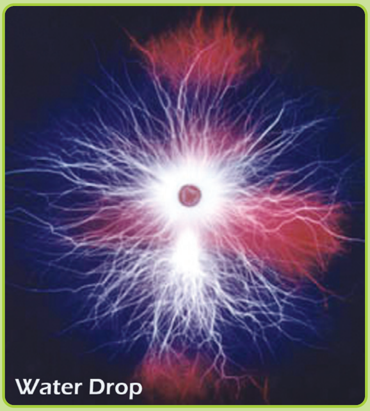
" Kirlian Photography " :

మనకు కనీస అవగాహన అందించడం కోసం .. " Kirlian " అనే గొప్ప శాస్త్రవేత్త మన చుట్టూ మనకు కనిపించని ఆ శక్తి క్షేత్రాన్ని ఫోటోలు తీయగల పరికరాన్ని కనుగొనడం జరిగింది. మన చుట్టూ ఉన్న మనకు కనిపించని ఆ శక్తిని అత్యధిక శక్తివంతమైన పరికరాలను ఉపయోగించి ఫోటోలు తీయగలిగారు .. అందులో కొన్ని...

Dog Human Horse

పై ఫోటోలను బట్టి మనం తెలుసుకోవచ్చు. మనలోనూ అలాగే జంతువులలోనూ ఉంది .. ఒకటేనని .. ఆ దివ్యశక్తే అని.

" నీరు .. అద్భుత సందేశాలు, స్పందనలు "



Water Drop

నీరు ఎంత ఆవశ్యకమో బహుశా చెప్పనవసరం లేదనుకుంటాను. మన భూగ్రహంపై 1/3 వ వంతు నీరే వుంది. మన శరీరంలోనూ 1/3 వ వంతు నీరు వుంది. మన ఆహారం, మిగతా అన్నింటిలోనూ నీరే ప్రధానం. మనకు మొదటి అత్యావశ్యకం " గాలి " ఆ తరువాత " నీరే "...

ఆ ' నీరు కూడా శక్తే ' అని మనకు Kirlian Photography చెప్తోంది...

ఓ గొప్ప పరిశోధన :-

మనకు ఇక్కడ వర్షంలో " మంచుగడ్డలు " అంటే వడగండ్లు విచిత్రంగా ఎలా అయితే పడుతుంటాయో, అలానే ఎప్పుడూ మంచు పడే ప్రాంతాలలో మంచు అద్భుత రూపాలలో ప్రకృతి సిద్ధంగా పడటం జరుగుతుంది. వీటినే " స్నో ఫ్లేక్స్ " (Snow Flakes) అని పిలుస్తారు.

వీటిని చూసి **Dr. Masaru Emoto** అను ఓ గొప్ప శాస్త్రవేత్తకు తట్టిన ఆలోచన .. మంచు అలాంటి రూపాలలో వున్నపుడు .. నీరు కూడా గడ్డకడితే దానిలో అలాంటి రూపాలుంటాయేమోనని చేసిన ప్రయత్నమే ఇది...

వారు నీటిని తీసుకుని – 25^{0}C దగ్గర గడ్డ కట్టించి, ఆ నీటిని కొన్ని ప్రత్యేక పరికరాలను ఉపయోగించి చూడగా .. **" రహస్యం .. బట్టబయలైంది "**.

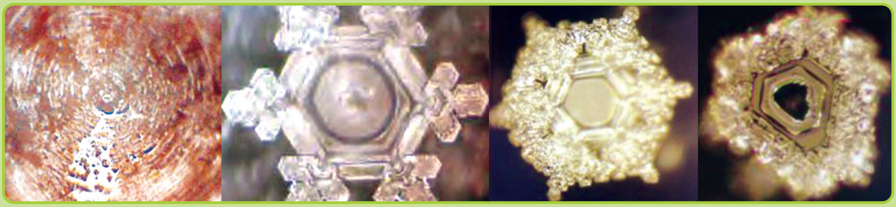
మనం ఎన్నో ప్రదేశాలలో నీటిని త్రాగుతూ వుంటాం. బహుశా అందరికీ తెలిసే వుంటుంది. ఒక్కొక్కచోట నీరు ఒక్కొక్కలా వుంటుంది. రుచి కూడా ఒక్కొక్కలా వుంటుంది .. అంటే ఆ నీరు అన్ని విధాలుగా .. అన్ని గుణాలతో వుంటుంది అన్నట్లే కదా ! దీనిని వీరి రీసెర్చ్ ఫోటోలలో చూద్దామా :

Emoto

ప్రాంతాల వారీగా నీటి స్పందన :

Antarctic France Japan Japan

భావనలకు వాటి స్పందన :



You fool Thanks Love Soul

ఇక మన విషయానికి వద్దామా .. అదేనండీ ‘ అహింస ’ (non-violence). హింసకు (Violence) .. " I will kill you " అన్న పదానికి నీటి స్పందన :

ప్రక్క ఫోటోను ఒకసారి ఊహించండి “ చంపుతాను ” అన్న పదానికే నీరు అలా స్పందిస్తే .. అలాంటప్పుడు మాంసాహారంలో దాదాపు 70% నీరు వుంటుంది. కనుక ఒకసారి ఊహించండి, ఆ నీరంతా ఎలా మారిపోయి వుంటుందో..! కసాయిశాలలోనో, లేక మరే చోటనైనా సరే ఆ జంతువు చంపబడుతున్నప్పుడు, ఆ విషయం దానికి ముందే తెలిసుంటుంది. అది అప్పటికే కనీసం రెండు లేదా మూడు రోజుల ముందు నుండి తీవ్రంగా భయపడుతూ నిద్రాహారాలు మానేసి ఎంతో క్రుంగిపోయి వుంటుంది.

అలాంటప్పుడు దాని శరీరమంతా నీరు ఏ విధంగా మారిపోయి వుంటుందో మనం కనీసం ఊహించనైనా ఊహించలేము. మరి మనం ఆ మాంసాన్ని తింటే దాని భయాలు, బాధలు, కోపాలు లాంటివెన్నో మనలోకి వస్తాయి. అయినా అసలు అది ఆహారమంటారా..! ఆలోచించండి...

" ఆహారం .. మన భావనలు "

ఇంతకు ముందే మనం మాటలకు, ఆలోచనలకు గల శక్తిని, అలాగే వాటికి నీటి స్పందనని చూశాము. ఇప్పుడు వాటిని మనం మన ఆహారం పట్ల చూద్దాం :

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువ శాతం నీరే వుంటుంది. మరి అలాంటప్పుడు ఆ నీరు ఎలా స్పందిస్తుందో మనకు తెలుసు.

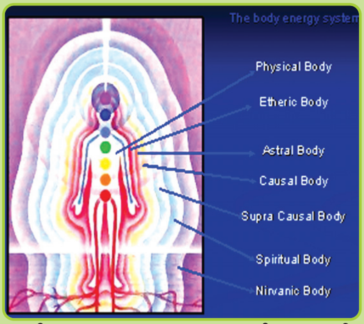
మనం తీసుకునే ఆహారంలో నీటి శాతం అధికం కదా ! మరి అలానే నీటిలాగే .. ఆహారం మన మాటలకు మరి ఆలోచనలకు ఎలా స్పందిస్తుందో చూద్దాం అని చాలా మంది ఈ ప్రయోగాలు చేశారు. మరి అలానే వారు అద్భుతాలను ఆవిష్కరించారు.

వారు 2 గాజు పాత్రలలో అన్నం తీసుకుని వాటికి Thank You, You Fool అనే రెండు పదాలను అతికించి నెల రోజుల పాటు వాటికి ఆ పదాలను రోజూ ఒకసారి చెప్పటం జరిగింది. తరువాత జరిగిన మార్పుని ప్రక్క ఫోటోలలో మీరు గమనించవచ్చును. మొదట రెండింటిలో ఒకే రకమైన ' అన్నం ' తీసుకున్నారు. మొదటి పాత్రలోని అన్నం చెడినది, రెండవది చెడలేదు.

కేవలం ' వెధవ ' (you fool) అన్నందుకే అంత తీవ్రంగా స్పందిస్తే మరి చిత్రహింసలు పెట్టి చంపినప్పుడు ఆ జీవి మాంసం ఇంకెంతగా స్పందించి వుంటుందో ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాం.

మరలాంటప్పుడు ఒక జీవిని చిత్రహింసలకు గురిచేసి చంపినపుడు దాని శరీరం ఎన్ని బాధలకు గురై ఉంటుంది. అటువంటి బాధలతో కూడిన మాంసాన్ని ఉడికించి, మసాలాలు గట్రా వేసి వండి తినడం ఎంతటి దౌర్భాగ్యమో .. ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాం...

" సూక్ష్మశరీరాలపై మాంసాహార ప్రభావం "



ప్రస్తుతపు మనిషి భ్రమలలో జీవిస్తున్నాడు. ఎందుకంటే తాను చనిపోతే, శరీరమూ .. తానూ వేరవుతారని తెలిసి కూడా, " మరణానంతర జీవితం " గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం కూడా చేయడం లేదు .. పోనీ తాను శరీరం మాత్రమేనని అందులోనైనా పరిపూర్ణంగా జీవించగలుగుతున్నాడా అంటే అదీ లేదు .. మరి ఇదంతా భ్రమ కాక మరేమిటి. ఎప్పటి నుండో మహనీయులు చెబుతూనే వున్నారు :

"అహం బ్రహ్మాస్మి .. తత్వమసి "

నేను బ్రహ్మను అంటే నేను దైవాన్ని .. నీవు కూడా దైవానివే — శ్రీకృష్ణ

" నేనూ నా తండ్రియునొకటే .. నీవూ నేనుయు ఒకటే " — జీసస్

ఇలా ఎందరో మహనీయులు చెబుతూనే వున్నారు. అందుకేనేమో అందరు మహనీయులూ " **నిన్ను నీవు తెలుసుకో** " అని ప్రబోధిస్తుంటారు. మనిషి శరీరం మాత్రమే కాదు .. దివ్యత్వాన్ని కూడా కలిగి వున్నాడు.

శాస్త్రీయ అవగాహన : మనం ఇంతకు మునుపే తెలుసుకున్నాం కదా ! మన చుట్టూ ఉన్న కంటికి కనిపించని దివ్యశక్తిని కిర్లియన్ ఫొటోగ్రఫీ ద్వారా చూడగలుగుతున్నాము. ఆ పరిశోధనలో భాగంగానే మన చుట్టూ వున్న శక్తి రంగును బట్టి మన తత్వాన్ని తెలుసుకోగలము. అందులో కొన్నింటిని చూద్దామా !

మనిషి ' సప్త శరీరాల ' తో నిర్మితమైనవాడు.

High Spirituality | High Intellect | Pride | Sympathy

మరి ఈ శరీరాలపై ఆహారపు ప్రభావం గురించి గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త **C.W. లెడ్ బీటర్** మాటల్లో...

ప్రకృతి యొక్క విభిన్న తలాలలో మరి మన చుట్టూ ఉన్న మనకు తెలియని లోకాల గురించి .. మన గురించి .. ఎన్నో పుస్తకాలలోనూ, ఎన్నో ఉపన్యాసాలలోనూ .. నేను ఇంతకు ముందే వివరించాను. " ఉన్నత తలాలకు చెందిన పదార్థమే " మనిషిలోనూ అంతర్లీనంగా వుంది.

" ఉన్నత శరీరాలు కలిగిన మనిషి తన భౌతిక శరీరం ద్వారా తీసుకున్న ఆహారం ఈ ఉన్నత శరీరాల మీద ఖచ్చితంగా ప్రభావం చూపిస్తుంది ". మనిషిలోని భౌతిక పదార్థం సూక్ష్మ మరి మానసిక పదార్థాలతో దగ్గరి సంబంధం కలిగి వుంటుంది. ఎంత దగ్గరి సంబంధం అంటే ఒకదానిలో మరొకటి ఇమిడి ఉంటాయి. సూక్ష్మ శరీర పదార్థం ఎన్నో రకాలుగానూ, వేర్వేరు సాంద్రతలతోనూ ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు :

ఒకరిలో సూక్ష్మ శరీరం గరుకుగానూ, మోటైన కణాలతో నిర్మింపబడి వుంటే మరొకరిలో చాలా సున్నితంగా మరి పరిశుద్ధమైన పదార్థంతో నిర్మింపబడి ఉంటుంది. ఎవరిలోనైతే .. ఉద్వేగాలకూ, కోరికలకూ వాహనమైన సూక్ష్మ శరీరం మోటైనదిగా వుంటుందో వారు ముఖ్యంగా నీచమైన కోరికలకూ, ఆవేశాలకూ లొంగిపోతారు. కానీ ఎవరి సూక్ష్మ శరీరమైతే సున్నితమైన, పరిశుద్ధమైన పదార్థంతో నిర్మింపబడిందో వారు శుద్ధమైన సున్నితమైన భావాలకూ, ఆశయాలకూ వెంటనే స్పందిస్తారు.

అందువల్ల ఏ మనిషి అయితే మోటైన అపరిశుభ్ర పదార్థంతో తమ భౌతిక శరీరాన్ని నిర్మించుకుంటారో వారు తమ సూక్ష్మ శరీరంలో కూడా అవే గుణాలను పెంపొందించుకుంటారు.

మాంసం పట్ల విపరీతమయిన జిహ్వాచాపల్యం ఉన్నవారు తమ శరీరాన్ని కూడా అడ్డదిడ్డంగా పెంచెయ్యడం మనమందరం చూస్తూనే వున్నాం. భౌతిక శరీరం మాత్రమే

కాదు వికారంగా కనిపించేది ! మనకు కనిపించని సూక్ష్మ, మానసిక శరీరాలు అభివృద్ధి చెందిన యోగదృష్టి కలవారికి వెంటనే కనిపిస్తాయి !

మన లోపలి స్థితులు చూడగలిగే యోగి మన లోపలి శరీరాల అపవిత్రత వల్ల బాహ్య శరీరంపై పడే ప్రభావం వెంటనే చూడగలుగుతాడు. శుద్ధమైన ఆహారాన్ని లేదా మాంసాహారాన్ని తీసుకున్నవారి మధ్య తేడాను వెంటనే అతడు చూడగలడు. చాలామంది యోగులు మనల్ని చూడగానే మన గుణాలను తెలుసుకోగలరని విన్నాం. బహుశా అది ఇదేనేమో. మనిషి యొక్క పరిణామంపై ఈ తేడా ఎలా ప్రభావం చూపుతుందో చూద్దాం !

ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితికి చేరడానికి ఆత్మ మొట్టమొదటగా చేయాల్సింది తన లోపలి శరీరాలను తన ఆధీనంలో ఉంచుకోవడం నేర్చుకోవాలి. అందువల్ల ఆత్మ అనుమతించని ఏ ఆలోచన కానీ, భావం కానీ, వాటిలో ఉదయించదు. ఈ అన్ని శరీరాలూ ఉన్నతమైన సామర్థ్యంతో ఉండాలి ; శుభ్రంగానూ, స్వచ్ఛంగానూ వుండాలి. మనిషి తన శరీరంలోకి అశుద్ధమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నంతవరకు ఇది ఎలా సాధ్యపడుతుంది ? శుద్ధమైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు ఇంద్రియాల గ్రహణ శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మాంసం వల్ల శరీరమే పాడవుతుందని అధ్యయనం వలన మనం తెలుసుకోవచ్చు. మరి ఇదంతా అనుభవపూర్వకంగా తెలియాలంటే " నీవెవరో నీకు తెలియాలి ". అది తెలియాలంటే నీవు అంతర్‌ప్రయాణం చేయాలి .. అంటే ధ్యానం చేయాలి...

" జీసస్ " దీనినే ***" దేవుని రాజ్యం నీలోనే వుంది "*** అని చెప్పాడు. ఇదే విషయాన్ని ఎందరో మహనీయులు చెబుతూనే వున్నారు. మనమే పట్టించుకోవటం లేదు. ఎప్పుడూ మనం ఉన్నత స్థితి .. ఆధ్యాత్మికంగానైనా, ప్రాపంచికంగానైనా, మానసికంగా నైనా .. పొందాలంటే మనం ఆహారం విషయంలో కూడా ఉన్నతమైనవే తీసుకోవాలి.

" ప్రకృతిపై .. జీవహింస ప్రభావం "

జీవహింస అధికంగా జరిగే ప్రదేశాలలో ఆ మూగజీవుల బాధలు, భయాలు మొదలైన వేదనలు విపరీతంగా విస్తరించి వుండి ఆ ప్రాంతానికి చాలా హాని కలిగిస్తాయి. మరి అలానే ఆ ప్రాంతమంతా నెగెటివ్ శక్తి వ్యాపించి వుంటుంది. అలాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్ళటానికి ఎవ్వరూ ఆసక్తి కనబరచరు.

మనం గమనించినట్లయితే పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మొదలైన తీవ్రవాద ప్రభావిత ప్రాంతాలకు, విహార యాత్రలకు మరి సరదాగా గడుపుదామని ఎవరూ వెళ్లరు. ప్రకృతి సహజమైన ప్రదేశాలైన హిమాలయాలు మొదలైన పవిత్ర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలనే అందరూ భావిస్తారు కదా..!

అంటే .. మనం అనవసరంగా కేవలం జిహ్వాచాపల్యం కోసం, సరదాల కోసం, ఆహారం కోసమనే మన తోటి ప్రాణులను హింసించటం, చంపటం మరి ఆ శవాల మాంసాన్ని తినడం ద్వారా శారీరకంగా, మానసికంగా మరి ఆధ్యాత్మికంగా కూడా మనం అన్ని విధాలుగా దెబ్బతింటున్నాం .. ఆ మూగ జీవాలను హింసిస్తున్నాం .. తద్వారా ప్రకృతినీ నాశనం చేసుకుంటున్నాం. దీనిని గురించి మరింత వివరంగా గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త **C.W. లెడ్ బీటర్** మాటల్లో సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

ప్రకృతి పట్ల మనిషి కర్తవ్యం అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది. ప్రతి మతం, మనిషి భగవంతుని సంకల్పం వైపు తనను తాను మలచుకోవాలనీ, మంచి వైపు మరలాలనీ, అభివృద్ధి పథం వైపు ఎదగాలనీ బోధిస్తుంది. పరిణామం వైపు మరలుతున్న వ్యక్తి .. జీవితాన్ని నాశనం చేయడంలో ఉన్న క్రూరత్వాన్ని తెలుసుకుంటాడు. ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి తాను ఎలాగైతే ఈ శరీరంలో ఉన్నాడో అలాగే అదే కారణం కోసం జంతువు కూడా శరీరాన్ని తీసుకుందని గ్రహిస్తాడు.

జంతువులో కూడా దైవం ఉందనీ, సర్వప్రాణులూ దివ్యత్వాన్ని కలిగి ఉన్నాయనీ అతనికి తెలుసు. అందువల్ల అవి మన సోదరులు ! మన జిహ్వా చాపల్యాన్ని తీర్చుకోవడానికి వాటిని చంపే హక్కు మనకు లేదు.

ఈ జంతు వధను మనం ఎక్కడవరకు తెచ్చామంటే, జంతువులన్నీ మన కళ్ళ ముందు నుండి మాయమయ్యే స్థితిని తెస్తున్నాం. ఇదేనా " విశ్వ సౌభ్రాతృత్వం " అంటే ? ఇదేనా

మనం కావాలనుకుంటున్న కరుణామయ ప్రపంచం ? ఇలాంటి క్రూరమైన జంతువధల ప్రభావం మనం ఉన్నత తలంలో వుండి పరిశీలిస్తే ఈ చంపబడిన జంతువుల యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు, భయం, బాధ, వాటి పట్ల జరిగిన అన్యాయం మనల్ని ఎలా చుట్టుముట్టాయో తెలుస్తుంది.

మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణమంతా భయాందోళనలతో నిండిపోయింది. ఈమధ్యకాలంలోనే చికాగో మరి అలాంటి పట్టణాల చుట్టూ కొన్ని మైళ్ళ దాకా పైన చెప్పినటువంటి భయకరమైన ఆరా (Aura) నే కనిపిస్తుందని అతీంద్రియ శక్తులు కలవారి నుండి తెలుస్తోంది.

ఇంగ్లాండులో చాలా సంవత్సరాల క్రితమే Annie Besent ఈ విషయం చెప్పారు. చికాగో చేరకముందే దాని చుట్టూ ఉన్న భయంకరమైన ఆరాను చూసి ఆమెకు విచారం కలిగి " మనం ఎక్కడ ఉన్నాము ? వాతావరణంలో ఇలాంటి భయంకరమైన అనుభూతి ఏ కారణం వల్ల కలిగింది ? " అని ప్రశ్నించుకుంది. Annie Besant లాగా అందరూ దీన్ని గుర్తించలేకపోయినా వారు తమకు తెలియకుండానే దీని వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలను అనుభవిస్తూ వున్నారు.

ముఖ్యంగా కసాయిశాలలు అధికంగా వుండే ప్రాంతాలు మొదలైనవాటిని గురించి మనకూ కొంత అవగాహన వుందనే చెప్పాలి. చాలామంది ప్రజలు విపరీతంగా హింస జరిగే ప్రాంతాలకు వెళ్ళలేరు. వెళ్ళాలనే భావనను కూడా వారు అనుమతించరు.

" కనిపించని భయంకర ఫలితాలు "

చికాగో పట్టణంలో జంతువులను చంపడం వల్ల ఏర్పడ్డ దుష్పరిణామమే ఆ పట్టణంలోని చాలామంది నరాల బలహీనత, మానసిక రుగ్మత లాంటి జబ్బులకు కారణం ! రోజుకు ఎన్ని వేల జంతువులు చంపబడుతున్నాయో నాకు తెలియదు. కానీ ఆ సంఖ్య మాత్రం చాలా ఎక్కువగానే ఉంది.

మనుషుల్లా మరుజన్మ కలిగిన వ్యక్తులుగా కాకున్నా ఈ జంతువులు కూడా నిశ్చితమైన జీవితం భౌతికంగానే కాక సూక్ష్మ తలంలో కూడా కొంత కాలం జీవిస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి. తమ బాధ, భయం, తమకు జరిగిన అన్యాయం అంతా గుమ్మరించడానికి ఇవన్నీ సూక్ష్మ తలంలో అలాగే ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి. జంతువులను చంపే కసాయి వాటికల్లో ఎలాంటి భయంకర వాతావరణం నెలకొని ఉంటుందో మనం తెలుసుకోవాలి.

దివ్యదృష్టి కలిగిన వ్యక్తి .. జంతువుల సామూహిక ఆత్మలను చూడగలడు. చంపబడ్డ వాటి అనుభూతులూ, భావాలూ ఎంత శక్తివంతంగా ఉంటాయో అవి అన్నిచోట్ల నుండీ మానవజాతిపై ఎంత నిగూఢ ప్రభావాన్ని చూపుతాయో కూడా వారు తెలుసుకోగలరు. అవి తక్కువ నిరోధక శక్తి కల పిల్లలపై ఎక్కువగా తమ దుష్పరిణామాన్ని చూపుతాయి.

అలాంటి భయంకర పట్టణంలో పిల్లలను పెంచడం చాలా దుర్భరం. ఎందుకంటే అక్కడి వాతావరణమంతా రక్తపు సెగలతో నిండి ఉంటుంది. భౌతిక తలం మాత్రమే కాదు, సూక్ష్మతలంపై కూడా ఈ ప్రభావం పడుతుంది.

కళేబరాల నుండి వచ్చే వెగటు వాసన అక్కడ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని భయంకరంగా చుట్టి ఉంటుంది. అది జంతువులను నిరంతరం చంపడం వల్లే కలుగుతుంది. ఈ కసాయిశాలలు చిన్నపిల్లల శరీరాలకే కాక ఆత్మలకు కూడా ఉపద్రవాలను తెస్తాయి. చిన్నపిల్లల్ని ఇలాంటి క్రూరమైన పనులకు ఉపయోగించడం వల్ల వారి ఆలోచనలన్నీ చంపడం వైపే మరలుతాయి.

ఇలాంటి వాతావరణంలో మన భావి పౌరులను పెంచడం సబబు అని అనుకుంటున్నారా ? భౌతిక ప్రపంచంలో ఇది చాలా భయంకరమైన విషయం మరి యోగపరంగా చూసినా ఇది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి. యోగదృష్టి కలవారు ఈ శక్తులు మానవజాతిపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయో, అవి వారిలో క్రూరత్వాన్ని ఎలా తీవ్రతరం చేస్తున్నాయో చూడగలరు.

చాలామంది అర్థం చేసుకోలేనంత ఎక్కువగా ఈ ప్రపంచంపై ఈ అమాయక జంతువుల వధ తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. వాతావరణంలో నిరంతరం కారణంలేని భయాందోళనలు ఉంటాయి. మన పిల్లలు చాలామంది వివరించలేని అనవసర భయాలతో ఉంటారు. ఎందుకు భయపడతారో తెలియకుండానే భయపడతారు. చీకటికి భయపడడం, కొన్ని క్షణాలు ఒంటరిగా ఉన్నా భయపడడం జరుగుతూ వుంటుంది. దీనంతటికి కారణం హతమైన ఆ జీవుల యొక్క రోదనలే. పరిణామ దశలు పరస్పరం దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి.

మన అమాయకమైన పిల్లలపై ప్రభావం చూపుతుందని తెలుసుకోకుండా మనం మన జంతు సోదరులను హత్య చేస్తున్నాం. ఖచ్చితంగా ఒక మంచి కాలం వచ్చి ఈ భయంకరమైన పరిస్థితి నుండి స్వేచ్ఛను పొంది మన నాగరికతపై ఉన్న నల్లమచ్చను తొలిగించుకుని ఉన్నత దశలకు ఎదిగి, భయాల నుండి ద్వేషాల నుండి స్వేచ్ఛను పొందుతామని ఆశిద్దాం...

" ఆలోచనలపై ఆహార ప్రభావం "

ఆలోచనలే అన్నింటికీ మూలం. మన జీవితాలను మనమే తెలిసి కానీ, తెలియక కానీ మన ఆలోచనల ద్వారా సృష్టించుకుంటున్నాము. మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా మన ఆలోచనలను ప్రభావితం చేస్తుంది అన్నది సత్యం.

" మన ఆహారం బట్టే మన ఆలోచనలు " అనే పెద్దల మాట మనకు తెలుసుకదా..! మరి అలానే ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త **లిండా గుడ్‌మన్** .. " మన ఆలోచనలపై మనం తీసుకునే ఆహారం ఎంతగానో ప్రభావం చూపుతుంది " అని అంటారు.

మరి అలానే మన ఆలోచనల గురించి కూడా కొంత తెలుసుకుంటే మనకు మరింత అవగాహన కలుగుతుంది. అప్పుడు మన ఆహారం మన ఆలోచనలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తద్వారా మన జీవితం ఎలా ప్రభావితం అవుతుందో తెలుస్తుంది.

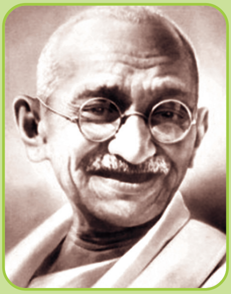
" ఆలోచనలు విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు. మీరు వాటిని దివ్య దృష్టితో చూడవచ్చు. అలానే వాటిని స్పృశించవచ్చు ". – **సేత్** (Seth)

" ఆలోచనలు – రూపాలు " :

ఆ ఆలోచనా రూపాలను (Thought Forms) మనకు అందించాలని అనీబీసెంట్ (Annie Besant) మరియు లెడ్ బీటర్ (Leadbeater) చేసిన అవిరామ కృషే ఈ క్రింది ఆలోచనా రూపాలు. మరి ఆ గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలకు ప్రేమపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనాలు తెలియజేస్తూ...

ఒక మనిషి రోజుకు 60 వేల నుండి 1 లక్ష ఆలోచనలు చేస్తాడని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించటం జరిగింది .. మరి అలాంటప్పుడు మన ప్రమేయం లేకుండా అనవసరమైన వాటిని ఎన్ని రిలీజ్ చేస్తామో కదా..!

" మనస్సుపై ఆహార ప్రభావం "



" తిండిని బట్టి త్రేనుపులు వుంటాయి .. తినే తిండిని బట్టి మనిషి తయారవుతాడు అనే సామెతలో సత్యం వుంది. నేనూ, నా సహచరులూ ఇలాంటి అనుభవాన్ని పొందాం " అని " గాంధీజీ " తమ "ఆత్మకథలో" చెప్పారు.

ప్రస్తుత సమాజంలో మనమెన్నో ఉదాహరణలు చూడవచ్చు.

చాలామంది తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలను చిన్నప్పటి నుంచి పెంచిన విధానం వారి జీవితాలను మరి అలాగే వీరి జీవితాలను సైతం ప్రభావితం చేస్తుందని తెలీదు .. వారికి చిన్ననాటినుంచే మంచితనం, సహాయపడే గుణం, సమాజం పట్ల సద్భావన అలవాటు చేయాలి. లేకపోతే భవిష్యత్తులో వారు తమ తల్లిదండ్రులతో సైతం అలాగే ప్రవర్తిస్తారు.

కావాలంటే, జంతు ప్రపంచాన్నే చూడండి..!!

ఏనుగు, ఆవు, మేక, జింక, ఎద్దు, ఒంటె .. ఇలా అన్ని శాకాహార జంతువులు కూడా సాత్విక గుణం కలిగి వుంటాయి. అవి మిగతావారికి తమ సహకారాన్ని అందిస్తాయి. అందరిపట్ల ప్రేమ, దయ, కరుణ కలిగి వుంటాయి.

మరి అలాగే మాంసాహార జీవులైన సింహం, పులి, చిరుత .. లాంటివి మిగతా వాటికి ఎక్కడా సహకారం అందించవు. అవి ఏ జీవి పట్లా ప్రేమ, దయ, కరుణ చూపవు. వీలైతే అన్నింటినీ తినిపెడతాయి.

మనం తీసుకునే ఆహారం బట్టి మన గుణాలు మార్పు చెందుతాయి.

కావాలంటే మన చుట్టుప్రక్కల వారిలోనే మనం గమనించవచ్చు. భార్యల్ని వేధిస్తున్నవారు, త్రాగి వారిని హింసించేవారు, అందరితోనూ అసభ్యంగా ప్రవర్తించేవారు దాదాపు 90% " మాంసాహారులే ".

అంతెందుకు ప్రస్తుతం ప్రపంచం మొత్తాన్నీ భయపెడుతున్న మరి బాధపెడుతున్న ఉగ్రవాదులు పూర్తిగా మాంసాహారులే కదా ! మరి అలానే మానవాళిని ఎంతగానో ప్రేమించిన మరి ఆదరించిన వారెందరో శాకాహారులే కదా ! హింసకై హింసతో కూడిన ఆహారం అంటే మాంసాహారం. మంచికై మంచితో కూడిన ఆహారం అంటే శాకాహారం.

IV

“ అహింస ”

జంతుబలులన్నీ మూఢనమ్మకాలేనా..?

అన్ని ధర్మాలలోకెల్లా మనం తప్పక ఆచరించాల్సిన అత్యున్నత ధర్మం ఏది..?

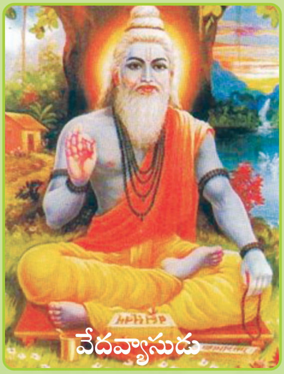
(తప్పక ఆచరించాల్సినది ఏంటో తెలుసుకుందామా..?)

" అహింసా పరమో ధర్మః "

మానవుడు పాటించాల్సిన అత్యంత ఉదాత్తమైన మరి మహోన్నతమైన ధర్మం .. ' అహింస ' (Non -Violence). అందుకే మన పెద్దలు " అహింసా పరమో ధర్మః " అని అన్నారు. మనం పాటించాల్సిన అన్ని ధర్మాలలోకి అహింసయే పరమోత్కృష్టమైన ధర్మం. మరి అలానే మనం " హింసా పరమో అధర్మః " అని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. " హింస " ను మించిన పరమ " అధర్మం " లేదు !

చతుర్విధ పురుషార్థాలలో అంటే ధర్మార్థకామమోక్షాలలో ' ధర్మం ' అంటే " ఆచరించదగినది లేదా చేయవలసినది " అని అర్థం. ఇలాంటి ధర్మాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత ధర్మాలు, కుటుంబ ధర్మాలు, సామాజిక ధర్మాలు, లోక ధర్మాలు, వృత్తి ధర్మాలు, ఆపద్ధర్మాలు .. లాంటివి ఇలా చేయవలసినవి ఎన్ని వున్నా అన్నింటికన్నా .. గొప్ప ధర్మం " అహింసా ధర్మం " అందుకే **" అహింసా పరమో ధర్మః "** అన్నారు. మరి " పరమ ధర్మము " అంటే ఏమిటి ? దీనికి **" భాగవతము "** లో అతి గొప్ప నిర్వచనమున్నది :

" ఒరులేయవి యొనరించిన
నరవర తన మనంబున కప్రియంబగు
తానవి ఒండొరులకు చేయకునికి
పరాయణము పరమధర్మ పథములకెల్లన్ "


వేదవ్యాసుడు

" ఇతరులు ఏయే పనులు చేస్తే నీ హృదయానికి బాధ కలుగుతుందో అవి ఇతరులకు నీవు చేయకపోవడమే అన్ని ధర్మాలలోకెల్లా మహోన్నతమైన ' **పరమధర్మం** ' ".

ధర్మం గురించి " **శ్రీ వేదవ్యాసుల** " వారు రచించిన " **మహాభారతం** " లోని క్రింది శ్లోకం :

" న తత్పరస్య సందధ్యాత్ ప్రతికులం యదాత్మనః
ఏష సంక్షేపత్ ధర్మః కామా ధన్యః ప్రవర్తతే ॥ "

" మనకేది దుఃఖకారకమని తోస్తుందో ఆ పనులను ఇతరులకు మనం చేయరాదు. ఇదే సర్వధర్మాల సారము ".

ఇదే విషయం " **బైబిల్** " లో కూడా ఇలా చెప్పబడి ఉంది :

" నీకు ఇతరులు ఏది చేస్తే .. నీ హృదయం గాయపడుతుందో.. నీవు అది ఇతరులకు చేయకు ".

మనల్ని ఎవరైనా చిన్న మాట అంటేనే తట్టుకోలేము కానీ మనమేమో అందర్నీ అంటూంటాము. మనల్ని ఇతరులు చిన్న ఇబ్బందికి గురి చేసినా భరించలేము. కానీ మనం కూడా అందరి పట్లా మరి అన్ని జీవుల పట్లా అలానే వున్నామా !

ఇక్కడ మనతో మాట్లాడటానికి ఓ దోమ సిద్ధంగా వుంది .. మరి విందామా..!

మేము కేవలం ఒక ' రక్తపు బొట్టు ' ను మీ నుండి చిన్న నొప్పి కలిగించి తీసుకున్నందుకు .. మీరు మాకు విధించే ' శిక్ష ' .. మరణ శిక్ష .. మరి మీరేమో జంతువుల ప్రాణాలను సైతం అత్యంత నిర్దాక్షిణ్యంగా తీసేస్తున్నారు .. మరి మీకు ఏ శిక్ష విధించాలి ".. మాకో న్యాయం .. మీకో న్యాయమా ?

అమ్మబాబోయ్ ! ఏమండీ .. దోమగారండీ .. ఇక ఆపండి. ఇప్పటికే మాకు తల తీసినంత పనయ్యింది .. కనుక జీవవధ ఎంతవరకూ ధర్మమో .. ఆలోచించండి...

అయితే మనం ఎన్నో ఇతిహాస కథలు, పురాణాలు విన్నాం. అందులో కూడా రాక్షసులు తమ తోటి ప్రాణులను హింసించేవారు. కానీ ఇప్పుడేమో మాంసాహారులున్నారు .. వీరు కూడా జంతువులు తమ తోటి జీవులన్న కనీస దయ, కరుణ లేకుండా చంపుతున్నారు, హింసిస్తున్నారు మరి ఆ శవాలను వండుకుని మరీ తింటున్నారు. మరి ఇది కూడా రాక్షసత్వమే కదా.

పాపం రాక్షసులు, నరమాంస భక్షకులు అంటే.. వారికి అంతకంటే వేరే ఏమీ లేదు. మరి మనమేమో ఎంతో సమృద్ధిగా శాకాహారం లభిస్తున్నా కూడానూ అనవసరంగా.. కేవలం అనవసరంగా జంతువులను చంపుతున్నాం.

మరి ఇది పాపం కాదా ! దోమ బ్రతకడానికి గత్యంతరం లేక మన రక్తంలో ఒక బొట్టు రక్తం తీసుకున్నందుకే మనం దానిని ఒక క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా చంపేస్తాం. పైగా అసలు వాటిని మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా Sprays, Coils ఏవేవో ఉపయోగిస్తాం. కేవలం ఒక రక్తపు బొట్టుకే ఇదంతా చేస్తూ .. మరి మనం ఏకంగా ప్రాణాలనే .. అదీ కూడా ఎంతో హింసించి మరీ తీసేస్తున్నాం. ఏమి మానవత్వమండీ మనది.

అలాంటప్పుడు మాంసాహారులు ఎంతవరకు అర్హులు ఈ భూమిపై జీవించడానికి ? ఆలోచించండి.. లేదంటే తెలుసు కదా **" ధర్మం నిలుస్తుంది .. అధర్మం కనుమరుగవుతుంది "**.

"ఒక మేక ఆత్మకథ"

ఎన్నో ఇతర జంతువులకులాగే, అనేకానేక పునర్జన్మలు దర్శించిన తరువాత, నేను నా మేక తల్లి గర్భాశయంలో ప్రవేశించగానే జుగుప్సాకరమైన పంజరంలో అయిదు నెలల పాటు బంధనంలో ఉన్నట్లుగా బాధపడి జన్మ తీసుకున్న నాకు .. ఈ ప్రపంచం జీవించడానికి అనువుగా చక్కని మరి ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశంగా అనిపించింది.

నా యజమాని మరి అతని చిన్న పిల్లలు నన్ను ఎంతో మురిపెంగా చూసుకుంటూ తమ ఒడిలో పెట్టుకుని లేలేత ఆకుల్ని నాకు తినడానికిచ్చేవారు. నా తల్లి పాలు తాగుతూ నేను త్వరితగతిన పెరగనారంభించాను. మా యజమాని నన్ను అప్యాయంగా నిమురుతూ తన వ్యవసాయ క్షేత్రానికి తీసుకుపోయేవాడు .. మరి తన పిల్లలతో సమానమైన ప్రేమను నాపై చూపేవాడు.

అక్కడ నేను స్వయంగా పచ్చని ఆకులను తినేదాన్ని. నేను నా శరీరంలోని వ్యర్థపదార్థాల్ని అతని చేలో విసర్జించినప్పటికీ అతను బాధపడేవాడు కాడు. అందుకు గల కారణమేమిటో నేను నా తల్లిని అడిగినప్పుడు, " మన వ్యర్థ పదార్థాలు అతని చేలోని మొక్కలకు ఎరువుగా రూపొంది అధిక దిగుబడులిస్తాయి " అని నాకు చెప్పింది. అందువల్లనే కాబోలు అతనికి నామీదెన్నడూ కోపం రాలేదనుకున్నాను.

కాలం క్రమేణా గడిచిపోతుండగా .. నేను నా సహచరులతో పాటు జీవిస్తూండగా సుమారు ఒకటిన్నర ఏడాది తరువాత ఓ అపరిచితుడు మా యజమాని ఇంటికి వచ్చాడు. కొద్దిసేపు వారిద్దరూ మాట్లాడుకున్న తరువాత యజమాని నా సహచరులు 40-50 మందితో పాటు నన్నూ తీసుకొచ్చి మమ్మల్నందరినీ ఓ సమూహంగా నిలబెట్టాడు.

ఆ తరువాత ఒక పెద్ద మోటారు వాహనం అక్కడికి వచ్చాక మమ్మల్ని అందులోకి వెళ్ళేట్టు బలవంతం చేశారు. నేను నా తల్లి దగ్గరకు

పోవాలనుకున్నాను కానీ వీలుపడలేదు. నేను నా తల్లి వైపు కదలగానే వికృతంగా చూస్తున్న మనిషొకడు కర్రతో నన్ను బాదాడు. నిస్సహాయంగా మేము వాహనంలోకి చేరాము.

గుంపులో ఒకరి మీద ఒకరు పడి నాకు తల తిరిగినట్టయింది. నా సహచరులు కూడా కళావిహీనమైన ముఖాలతో ఉన్నారు. ప్రతి ఒక్కరి మొహంలోనూ భయం అలుముకోవడంతోపాటు, వాహనం అటూ ఇటూ ఒరుగుతున్నప్పుడల్లా మా చర్మం ఒరుసుకుపోసాగింది.

పగలు పోయి రాత్రి వచ్చింది. మరో పగలూ – రాత్రీ గడిచిపోయాయి. కానీ మోటారు వాహనం ఆగకుండా పోతూనే వుంది. వాహనం యజమానులు రెండుసార్లు కొంత ఆహారం వేశారు కాని అది మా కడుపు సగం కూడా నింపడానికి చాల్లేదు. ఆ మరుసటి రోజు ఓ మహానగరంలో వాహనం ఆగింది.

ఒక ఎత్తైన గడ్డం మనిషి వాహనాన్ని సమీపించి వాహన యజమానికి ఏదో ముట్టజెప్పగానే మేమందరం అతని స్వాధీనం కాబడ్డాము. మా కొత్త యజమాని కర్రలతో అదిలిస్తూ మమ్మల్ని ఓ ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు. అలసట, ఆకలి మరి దప్పిక .. వీటన్నిటినీ మించి కర్ర భయం మమ్మల్ని మరణానికి దగ్గరగా లాక్కెళ్ళాయి.

సుదీర్ఘ కాలం వేచి ఉన్న తరువాత మమ్మల్ని ఓ ఇంట్లోకి నెట్టారు. అక్కడ కూర్చున్న ఒక మనిషి తన చెవులకు అమర్చుకున్న ఓ గొట్టం సహాయంతో నా సహచరులందరినీ పరీక్షించసాగాడు. మా వంతు వచ్చేసరికి మా యజమాని అతనికేదో ముట్టజెప్పగానే, మమ్మల్నెలాంటి తనిఖీ చేయకుండానే అతను లోపలికి పంపాడు.

నేను ఇదేమిటో అర్థం చేసుకోలేకపోయాను కానీ, నా సహచరులలోకెల్లా పెద్దదైన ఓ మేక అతను ఒక పశు వైద్యుడనీ, దీనర్థం మనకు చావు ముంచుకొస్తోందనీ తెలియజేసింది. అప్పటికే ఆకలి – దప్పికలతో అలసిపోవడం వల్ల సగం చచ్చాము. ఇది వినగానే తినాలన్న అన్ని కోరికలూ పోయి ఇచ్చే ఆ తిండినీ మింగలేకపోయాను.

నీరు కూడా నా గొంతును చల్లార్చే బదులు బాధ కల్గించింది. ఆ తరువాత పక్కనున్న

గది తలుపు తెరవగానే నేను చూసిన దృశ్యం నన్ను భయంతో వణికిపోయేలా చేసింది. నా కాళ్ళ మీద నేను నిలబడే సత్తువ కూడా పోయి నా కళ్ళు బైర్లు కమ్మాయి.

నా సహచరుల అరుపులూ, పెడబొబ్బలు ఆ గది నుంచి వినిపించగానే నాకు కన్నీరాగలేదు. నేను అరిచి కేక వేయాలని ప్రయత్నించాను కానీ గొంతు పెగలక నోటి నుంచి కేక బయటపడలేదు. నేను బయటికి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించాను. అయితే ఒకతను నా వెనుక కాళ్ళను రెండింటినీ బంధించి, రాక్షసుడిలాంటి ఓ భయానక వ్యక్తి పెద్ద కత్తితో నా సహచరులలో ఒకరి కుత్తుకను నరికివేస్తున్న గదిలోకి త్రోసాడు.

యాదృచ్ఛికంగా నా మనస్సులో ఓ ఆలోచన మెరిసింది. " ఇతనూ .. గుళ్ళ చుట్టూ, గోపురాల చుట్టూ .. పూజలూ, భజనలూ మరి ప్రార్థనలూ చేసుకుంటూ తిరిగే వ్యక్తులూ ఒకటేనా ? " అని. కాదు కాదు ఇతనూ .. మరి ఆ మనుష్యులూ ఒకటి కాదు. ఎందుకంటే పూర్తిగా మాంసాహారులైన క్రూర జంతువులు కూడా ఇలాంటి మారణహోమాన్ని చేయటానికి ఇష్టపడని పనులు చేస్తున్నాడితను. నాలో మళ్ళీ ఒక ఆలోచన " మరి ఎవరి కోసం ఇతడు ఈ మారణహోమాలు చేస్తూ ఉన్నాడు. ఎవరి కడుపులు నింపడానికి మా శరీరాలను ముక్కలు ముక్కలుగా నరుకుతున్నాడు " అని సందేహం వచ్చింది.

అలా నా మనస్సులో ఆలోచనలు కదులుతుండగా ఒకడు నా చెవులను పట్టుకుని ఆ భయానక వ్యక్తి వైపు నెట్టాడు. బాధ ఇప్పుడు కోపావేశంగా మారింది. అక్కడ్నుంచి బయటపడాలని ప్రయత్నిస్తూ నేను గింజుకున్నాను. కానీ ఫలితం శూన్యం. తప్పించుకోవాలన్న నా ప్రయత్నాలు ఫలించకపోవడం వల్ల నా రక్తం ఉడికిపోయి నా నోటి నుండి నురగలు రావడం మొదలయ్యాయి.

నా ప్రమేయం లేకుండానే భయాలతో మల-మూత్రాలు విసర్జించాను. అయినా, ఎవరూ నా నిస్సహాయస్థితిని చూసి జాలిపడలేదు సరికదా, మరో ఇద్దరు వ్యక్తులు నన్ను పట్టుకుని .. ఒకడు నా కాళ్ళు బంధించగా మరొకడు నా గొంతు కోయడం మొదలు

పెట్టాడు. నా గొంతులోంచి రక్తం జివ్వున చిమ్మి నా శరీరమంతా భయంకరమైన బాధలు అలుముకున్నాయి.

తక్షణ మరణాన్ని కోరుకోవడం తప్ప ఇప్పుడు మరో దారి లేదు. వాళ్ళు సుదీర్ఘకాలం నా శరీరాన్ని బాధ పెట్టకుండా ఒక్కవేటుతో నన్ను చంపాలని కోరుకున్నాను. అయితే అది నెరవేరలేదు. కత్తి అప్పటికి నా గొంతులో సగం మాత్రమే దిగబడింది. కనుక వాళ్ళు నన్ను మరింత యాతనకు గురిచేశారు. చావు ఇంకా సుదూర తీరంలో ఉండి నరకయాతన అనుభవించే ప్రతిక్షణమూ ఓ యుగంగా గడవసాగింది. నా చావు తొందరగా సంభవించాలని కోరుకుంటూ భగవంతుడిని స్మరిస్తూ మరణం కోసం ఎదురుచూస్తూ ప్రార్థించసాగాను.

నా కళ్ళ ముందు చీకటి తెరలు తొలగిపోవడం మొదలవగానే నేను స్పృహ కోల్పోసాగాను. బహుశా ఊపిరి కూడా ఆగిపోయుంటుంది. చూడగా నేను చనిపోయినట్టుంది. మరణ సందేశాన్ని తెచ్చినవారు నన్ను పైకి తీసుకుపోతున్నట్లుంది. కానీ, ఆగు ! ఇదేమిటి ! నా శరీరం ఇంకా జంతువధశాలలోనే పడుంది.

ఇద్దరు వ్యక్తులు నా చర్మాన్ని దాని వెనుక దాగున్న మాంసం మరి క్రొవ్వు నుండి వేరు చేస్తూ లాగుతున్నారు. వారు చర్మాన్ని ఓ వైపు మాంసాన్ని మరోవైపు పడవేశారు. కాస్సేపటి తరువాత ఓ వ్యక్తి నా మాంసాన్ని ఖరీదు చేసి ఒక భోజనశాల (Hotel) లోని వంటగదిలోకి తీసుకుపోయాడు. అక్కడ మరో వ్యక్తి నా మాంసాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా నరికాడు.

బహుశా ఈ హింసాకృత్యాలన్నీ రాక్షసుడి లాంటి ఈ మనిషికి చాలా అల్పమైనవిగా అనిపిస్తాయేమో, ఎందుకంటే గాయాల మీద ఉప్పు రాయడం ఇతని వంశపారంపర్య అలవాటేమో, అదింకా కొనసాగుతోంది. ఇది నాకెందుకంటగడుతున్నారు వారు ? నా మాంసాన్ని ముద్దగా మార్చిన పిదప అతను ఉప్పు, కారాల్ని చేర్చడమే కాదు, మంటల మీద ఆ మాంసాన్ని ఉడికించాడు, పర్యవసానంగా అతని యొక్క ఆటవిక ప్రవృత్తికి సాక్ష్యాధారం బయటపడింది.

మరోవ్యక్తి నా మాంసాన్ని ఓ ప్లేటులో సర్ది వంటగది నుండి అందంగా అలంకరించబడిన ఒక పెద్ద గదిలో సుఖాసీనులైన ఓ యువజంట వైపు తీసుకెళ్ళగానే ఆ తరువాతేం జరుగుతుందా అని అచ్చెరువొందుతున్నాను.

తమ ముందు ప్లేటును పెట్టిన మరుక్షణం, జంటలోని పురుషుడు ఎంతో ప్రియంగా నా మాంసాన్ని తినడం ప్రారంభించాడు. అయితే అతనికెదురుగా కూర్చున్న స్త్రీకి మాంసం

తినడం ఇష్టం లేనట్లుంది కానీ తన భర్తకు కేవలం తోడుగా కూర్చున్నట్లుగా తోచింది .. ఇప్పటికి నేను ధర్మము యొక్క ఆస్థానంలో వరుసగా నిలుచున్న ఎన్నో ఆత్మలతోపాటు చేరాను. ప్రతిఒక్కరి పాప–పుణ్యాలు వరుసగా వివరింపబడుతున్నాయి. నా వంతు రాగానే, నేను నా గత జన్మలో మేక మాంసంతో విందునిచ్చానని తెలియచెప్పబడింది.

తత్ఫలితంగా నేను మేకగా జన్మించి నా మాంసాన్ని ఇతరులకివ్వవలసి వచ్చింది. నేను చూసిన భోజనశాలలో నా మాంసాన్ని తింటున్నటువంటి వారు మరుజన్మలో ఇటువంటి శిక్షను అనుభవిస్తారు, అని వినగానే నా ఆత్మ క్షోభించింది. నేను అనుభవించిన నరకయాతనలనే నా తరువాతి తరంవారూ అనుభవించాలని నేనెలా కోరుకుంటాను ? అందువల్ల వాళ్ళను క్షమించమని, నేను కూడా వాళ్ళను క్షమించాను గనుక నాకెటువంటి ప్రతీకారకాంక్ష లేదని అర్థించాను.

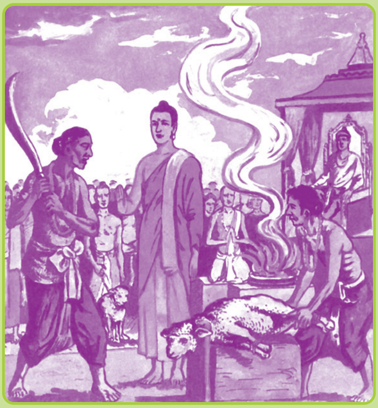
ఒక మేకగా నేను కేవలం ఆకులు–అలములనే తిన్నాను. మరి ఎవరికీ అపకారం చేయక అందర్నీ క్షమించాను గనుక మరుజన్మలో నేను మానవుడిగా పుట్టేందుకు సృష్టి ఇష్టపడింది. ఆ విధంగా మనిషి జీవితాన్ని పొందేందుకు నా ఆత్మ భూమికి పంపించబడింది.

నా తరువాయి జన్మరూపంలోకి రాగానే, ఇప్పుడు నేను ఎంతో మానవత్వంతో మరి సత్యం – అహింసా ధర్మాలతో ప్రవర్తించాలని ప్రతిజ్ఞ చేసుకున్నాను : **" పక్షులు మరి జంతువులను చంపడం లేక మాంసం తినడం లాంటి వాటికి దూరంగా వుండి ఏ జీవినీ ఎలాంటి బాధకు గురిచేయకూడదు. మరెవరూ ఎటువంటి హాని కలిగించరాదు, నేను సర్వదా ప్రతి జీవినీ రక్షించాలి "** అనుకున్నాను. ఈ సద్భావనలతో నా కొత్త తల్లి గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించాను...

ఒకసారి మనమంతా ఆలోచిద్దాం ! మనలాంటి జీవితమే కదా ఆ మేకది కూడా .. అది కూడా, మనలాగే పుట్టింది, పెరిగింది, ఆడుకుంది. కానీ .. చివరి వరకు మనలాగా జీవించలేకపోయింది.

కారణం కేవలం మన మూర్ఖత్వం, అజ్ఞానం, అవివేకం. ఈ మేక ఆత్మకథ చదివారు కదా ! ఇకనైనా మనం వాటి జీవితాలను గురించి ఆలోచిద్దాం .. రక్షణ కల్పిద్దాం.

" జంతు బలులన్నీ మూఢనమ్మకాలే... అందరూ భాగస్వాములే "



" బుద్ధుడు " ఒకసారి దారి వెంట వెళ్తుండగా ఒక గొర్రెల మందను తోలుకెళ్తూ ఒకాయన కన్పించగా.. బుద్ధుడు ఆయనను " వాటిని ఎక్కడికి తీసుకెళ్తున్నారు ?" అని అడిగి, వాటిని రాజు యజ్ఞవాటికలో బలివ్వటానికి తీసుకెళ్ళుతున్నాడని తెలిసి .. ఆయన కూడా ఆ స్థలానికి వెళ్ళాడు.

అక్కడ యజ్ఞం ఆచరిస్తున్నవారు, రాజు, పరివారం మరి జంతువును బలివ్వబోయే మనిషి. ఇలా అందరూ సిద్ధంగా వున్నారు. ఆ బలివ్వబోయే మనిషి ఒక జంతువును వధించ ప్రయత్నించగానే .. బుద్ధుడు అతనిని నిలువరించి ఇలా అన్నారు :

" గుర్తుంచుకోండి ! మీరెవ్వరికీ ప్రాణాలు పోయలేరు .. అట్టి మీరు ఇంకొక జీవి ప్రాణం తీయటం ఎంతవరకు సమంజసం " అనే ఆ దివ్య పురుషుడి వాక్కులకు ఆ రాజు బింబిసారుడు దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాడు. ఆయన బుద్ధుడిని శరణువేడాడు.

" బుద్ధుడు " కూడా మనకు ఎంతో ప్రేమతో, దయతో " బలులు మూఢనమ్మకాలు " అని చెప్పారు కదా .. వీటిని ఇకనైనా ఆపేద్దాం.

" బ్రహ్మం గారు కూడా జంతు బలులను ఖండించారు "

శ్రీమద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మంగారు తెలియనివారంటూ బహుశా ఎవరూ వుండరు. ఆయన ఎన్నో సంవత్సరాల క్రిందటే ఇప్పటి మన ప్రపంచపు పోకడలను మనోనేత్రంతో చూసి కాలజ్ఞానం రూపంలో అందించారు. అంతటి త్రికాల జ్ఞాని సైతం బలులను వ్యతిరేకించారు.

ఆ సన్నివేశాన్ని ఆయన జీవితం ఆధారంగా నిర్మితమైన ***" శ్రీమద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవిత చరిత్ర "*** అనే గొప్ప చిత్రం ద్వారా మన ప్రియతమ నటుడు,

దివంగత ముఖ్యమంత్రి శ్రీ N.T. రామారావు గారు మనకందించారు. ఆ సన్నివేశం అలానే...

అప్పటికే ఊరి ప్రజలంతా మూగ జీవులను అమ్మవారి ఆలయం వద్దకు తెచ్చి జాతరలా చేస్తూ వాటిని బలివ్వబోతుండగా..

బ్రహ్మంగారు : ఆగండి ! జంతు బలులను ఆపండి .. సర్వప్రాణి హితం కోరే తల్లి నిండు ప్రాణాలు కోరిందా.. జీవ రక్తంతో గానీ తృప్తి పడనందా .. ఇదే నిజమైతే ఆ జగన్మాత తల్లే కాదు.

మీకు నోరున్నదనీ, బలమున్నదనీ ఈ అమాయక మూగ జీవులను మీ మూర్ఖత్వంతో మూఢ నమ్మకాలకు బలి చేస్తే మీరు మనుషులే కాదు.

అందుకు ప్రతిస్పందనగా ఊరిపెద్ద .. పెదకాపు స్పందన..

ఊరిపెద్ద : మహా చెప్పావు కానీ బ్రహ్మయ్యా .. ఇది తరతరాల నుంచి వచ్చే ఆచారం.

బ్రహ్మంగారు : ఆచారం అంటే ఆచరింపదగినది .. ఏది ఆచరిస్తే అదే ఆచారం అవుతుంది. ఆ ఆచారాలే మన సంస్కారానికి, మన అభ్యుదయానికి, మన విజ్ఞానానికి మరి మన నాగరికతకు .. గుర్తు. దురాచారాలైన జంతు బలులే మానవ మూర్ఖత్వానికి నిదర్శనం మరి మన అనాగరికతకూ ఆటవికతకూ గుర్తు.

ఊరిపెద్ద : ఆ తల్లికి కోపమొస్తే ఎలాగయ్యా..!

బ్రహ్మంగారు : ఆమె నోటి వద్ద ఆహారం తొలగించిన నా మీదే కోపం రావాలి. ఇదిగో చూడండి మీ అందరి క్షేమానికి " నా ప్రాణం అడ్డు వేస్తాను " పరీక్షకు నిలుస్తాను. సరేనా..!

ఊరిపెద్ద : సరేనయ్యా, కానీ .. ఆ ఏది చకుముకి అని చుట్టను వెలిగించుకొనుటకై అగ్గిపెట్టెను వెతుకుతోండగా...

బ్రహ్మంగారు : " పోలేరూ..! పెదకాపుగారికి నిప్పు తీసుకునిరా " అని పిలువగానే అమ్మవారు నిప్పు చేతబట్టి ప్రజల మధ్యకు రాగా .. " నా మాట నిలబెట్టి సత్యం చూపించావు." అని బ్రహ్మంగారు అనగానే ఆవిడ కనుమరుగైపోతుంది.

చూశారా ఆయన ఆ మూగ జీవుల ప్రాణాలకు తన ప్రాణాలను అడ్డు పెట్టటానికి కూడా వెనకాడలేదు .. పైగా ఆ అమ్మవారిని పిలిచి మరీ నిరూపించారు .. **బలులు మన మూర్ఖత్వాలని ఇకనైనా తెలుసుకుందాం.**

" మహాయోగిని మాణికేశ్వరీ మాత "

శ్రీ మాణికేశ్వరీ మాతా అమ్మగారు మహాయోగిని .. గత ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఆహార పానీయాలు లేకుండా కేవలం ధ్యాన శక్తితోనే జీవిస్తూ .. ఎన్నో లక్షల మందికి జ్ఞానాన్ని పంచుతూ వున్నారు. అమ్మగారి బోధనలలో ముఖ్యమైనది " అహింసా పరమో ధర్మః ".

అమ్మగారు మాంసాన్ని పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తారు. అది మన సహజ ప్రవృత్తికి విరుద్ధమని మరి మనకు సరికానిదని విశ్వసిస్తారు. అలానే వారి శిష్య పరంపర అందరూ శాకాహారాన్నే తింటూ మరి ప్రచారం కూడా చేస్తూ అమ్మగారి ఆశయ సాధనకై కృషి చేస్తున్నారు. అలానే అమ్మగారు బలులను సైతం ఎంతగానో వ్యతిరేకిస్తారు.

" శ్రీశైల క్షేత్రాన జంతు బలులను ఆపటం "

మన సుప్రసిద్ధ క్షేత్రాలలో ఒకటైన శ్రీశైలంలో కూడా ఒకప్పుడు బలులు ఇచ్చేవారట. ప్రతి సంవత్సరము చైత్రమాసం పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే మంగళవారం నాడు శ్రీశైలంలోని శ్రీ భ్రమరాంబ ఆలయంలో భక్తులు గొర్రెలను, మేకలను, కోళ్ళను బలులిస్తూ ఉండేవారు. అంతకు పూర్వం దున్నపోతులను కూడా బలి ఇచ్చెడివారట. ఆ విషయం అమ్మగారు తెలుసుకొని చాలా బాధ పడ్డారట, మరి అలానే అటువంటి పవిత్ర స్థలంలో ఇలాంటి జంతువధను అరికట్టాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

అమ్మగారి ఆదేశం మేరకు వారి శిష్యులు మహాయోగిని శ్రీ మాణికేశ్వరి మాతా ట్రస్ట్ తరఫున ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వమునకు ఆ పవిత్ర స్థలంలో బలులు, జీవహింసను

ఆపాలని కోరుతూ అర్జీలు పెట్టడం జరిగింది. అర్జీలు పెట్టడమే కాదు ట్రస్టు కార్యదర్శి, మాజీ శాసన సభ్యులు శ్రీ బన్నప్పగందే గారు దానికై ఎంతో కృషి చేశారు.

అప్పటి మన ముఖ్యమంత్రి శ్రీ N.T. రామారావు గారిని, రెవెన్యూ మంత్రి శ్రీ P. మహేంద్రనాథ్ గారిని, దేవాదాయ శాఖా మంత్రిని, పోలీసు I.G., D.I.G. లను మరి కలెక్టర్ గారిని కలిసి సమస్యను విశదీకరించి హామీలు తీసుకున్నారు.

అమ్మగారు అంతటితో తృప్తి చెందక శ్రీ రుధిరోద్గారి నామ సంవత్సర చైత్ర మాసములో (1983) స్వయంగా అక్కడికి వచ్చి, తమ అనుయాయులు మరి శిష్యులను రంగంలోకి దింపి పోలీసు బలగం సహకారంతో పర్యవేక్షిస్తూ బలులను ఆపగలిగారు.

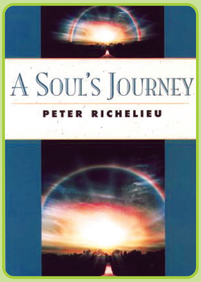
ఆ మహనీయురాలికి సమస్త జీవకోటి తరపున ప్రేమపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనాలు తెలుపుతున్నాము.

చాలామంది వీటికి సంబంధించి ఇలా అంటుంటారు, " ఇది మా పెద్దల నుండి వస్తున్న ఆచారమండీ .. అది మా నమ్మకమండీ .. అదండీ, ఇదండీ " .. ఇలా ఎన్నో.

గుర్తుంచుకోండి, " ఆచారం అంటే ఆచరింపదగినది" అని అర్థం .. అంతేకానీ హింసింపదగినది అని కాదు...

అయితే ఇక్కడ వారు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి .. ఒకప్పుడు ఎన్నో మూఢ నమ్మకాలు (సతీసహగమనం, బాల్య వివాహాలు, ఇలాంటివి ఎన్నో) ఇవాళ్టి రోజున నేరాలు .. ఘోరాలు. ఇప్పుడు వాటిని చేయం. కనీసం వాటి గురించి ఆలోచించనైనా ఆలోచించం. అలానే ఈ జంతు బలులు కూడా మూఢ నమ్మకాలని తెలుసుకునే తరుణం వచ్చేసింది .. మీరూ ఆలోచించండి.

" ఆత్మ ప్రయాణం "



పరిణామ సిద్ధాంతం గురించి ఎంతో అద్భుతంగా వివరించిన ***" పీటర్ రిఛెలూ "*** ద్వారా వెలువడిన ***" ఆత్మాయణం "*** (A Soul's Journey) అన్న అద్భుత గ్రంథం నుండి సేకరించడం జరిగింది. నా (పవన్) ఆధ్యాత్మిక జీవితం సైతం ఈ పుస్తకం నుండే ప్రారంభమైనది .. ఎందుకంటే ఇదే నేను చదివిన తొలి ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం. ప్రతి ఒక్కరూ చదువవలసిన పుస్తకం ఇది .. దీనిని మనకందించిన ***" బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ "*** కి .. దీనిని తెలుగులోకి అనువదించిన ***" రేవతి దేవి "*** మేడమ్‌కూ .. మరి గ్రంథకర్త అయిన ***" పీటర్ రిఛెలూ "*** గారికి, అలానే ఆయన ద్వారా అద్భుత జ్ఞానాన్ని మనకందించిన వారి ***" గురువు "*** గారికి శతకోటి ధన్యవాదాలు...

పరిణామక్రమం గురించి వారి గురువు గారు .. పీటర్ రిఛెలు గారికి వివరిస్తున్నది అలానే ఇవ్వడం జరిగింది...

" ప్రకృతిలోని నాలుగు సామ్రాజ్యాలలోనూ ప్రాణం వుంది అని కనుగొన్నట్లుగా సైన్సు మనకు చెబుతోంది .. ఖనిజాలు, వృక్షసంపద, జంతువులు, మానవులు. జంతువులలోనూ, మనుష్యులలోనూ ప్రాణం వుంది అని మనకు వేరే చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మన కళ్ళతో మనమే చూస్తున్నాం. కానీ, చెట్లలోనూ, ఖనిజాలలోనూ కూడా ప్రాణం వుంది అన్న విషయం నమ్మటమే చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. కాని ఇది సత్యం ".

" మరో అదనపు సామ్రాజ్యంలో జీవం ఉన్నట్లు తాత్వికులు కనిపెట్టారు. దానిని వాళ్ళు ' అతి మానవ .. సూపర్ హ్యూమన్ ' సామ్రాజ్యమని అన్నారు. ఎందుకంటే మానవ సామ్రాజ్యాన్ని మనిషి గెలిచి ఆక్రమించిన తరువాత పరిణితి ఉన్నట్లుండి అక్కడితో ఆగిపోదు. ఇంకా ముందుకు పోతుంది. ఎప్పుడూ పైకే పోతుంది. తన మూలం దగ్గరికి చేరుకునే వరకూ అదలా పోతూనే ఉంటుంది.

ప్రాణం యొక్క లక్ష్యం ఏమిటంటే " అనుభవం "! ఈ అనుభవాన్ని కూడబెట్టుకుంటూ, పండించుకుంటూ ప్రకృతిలో ప్రాణశక్తి ఏర్పడే అతి చిన్నస్థాయి నుంచి అత్యున్నతస్థాయి .. అంటే పరిపూర్ణ మానవుడు లేదా ' పరిపూర్ణుడుగా చేయబడిన మానవుడి స్థాయి ' – వరకూ పురోగమిస్తూనే పోతుంది ". " మనం చూడవలసిందేమిటంటే ఖనిజ ప్రపంచంలోని ప్రాణానికీ, మానవ జంతు ప్రపంచాలలోని ప్రాణానికీ మధ్య తేడా ఏమిటి అన్న విషయం. రెండింటి

సారం నిస్సందేహంగా ఒక్కటే ! ఎందుకంటే ఇంతక్రితం నేను చెప్పినట్లు సర్వ ప్రాణశక్తికి మూలం పరమాత్మే ! కానీ, దాని ప్రకటనలో ఎంత వైవిధ్యం వుందో కదా ! వివిధ ఖనిజాలుగా ప్రాణం పనిచేయటం మొదలు పెట్టినప్పుడు మానవ స్థాయిలో మనం అర్థం చేసుకునే ' వ్యక్తిత్వం ' అన్నది దానికి వుండదు.

ఖనిజాలలో ప్రప్రథమంగా తక్కువ స్థాయిలో ప్రారంభమైన ప్రాణశక్తి అనుభవాన్ని గడిస్తూ క్రమేపీ ఉన్నత స్థాయి ఖనిజాల రూపాలను కూడా తీసుకుంటుంది. అక్కడి నుంచి ఎదిగి వృక్షజాతులలో నిమ్నస్థాయి వృక్షాల జన్మలను తీసుకుని, ఉత్తరోత్తరా ఉన్నత స్థాయి వృక్షజాతుల జన్మలను తీసుకుంటుంది. ఇదంతా జరగడానికి మన కాలమానం ప్రకారం అనేక ' వేల సంవత్సరాలు ' పడుతుంది.

కానీ, ' ప్రాణశక్తి ' వృక్షజాతుల నుంచి జంతుజాతులలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మనకు దాని తేడా తెలుస్తుంది. ఈ దశలో కూడా దానిలో ' వ్యక్తిత్వమనేది ' వుండదు. కేవలం ఒక ' సామూహిక చైతన్యం ' గా, ' సామూహిక ఆత్మ ' గా ఉంటుంది. అదే జాతికి చెందిన ఇతర జంతువులకు కూడా ఇదే ఆత్మ ఉంటుందన్నమాట .. ఆ జంతువులను అన్నింటినీ సామూహిక ఆత్మ నడుపుతూ ఉంటుంది.

ఆ ' ప్రాణశక్తి ' ఎప్పుడైతే మానవ జన్మలకు వస్తుందో అప్పుడు ఒక్కొక్క భౌతిక శరీరంలో ' జీవాత్మ ' గా వుండి ప్రతి ఒక్క మానవుని ఆలోచనలనూ, పనులనూ ఆజ్ఞాపిస్తుంది. పరిణితి యొక్క దశలో సామూహిక ఆత్మల ప్రభావం జంతుజాతుల మీద ఉంటుంది. కానీ, వ్యక్తుల మీద ఉండదు. ఎందుకంటే వ్యక్తులకిప్పుడు ' స్వేచ్ఛాయుత సంకల్పం ' వుంటుంది.

" జంతువుల దృష్టిలో మానవుడు ' అతి జంతువు ' .. సూపర్ ఏనిమల్ " .. పరిపూర్ణ మానవుడు సాధారణ దృష్టిలో ' అతి మానవుడైనట్లు ' అన్నమాట.

దురదృష్టకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ ' అతి జంతువు ' తన తమ్ముళ్ళ పట్ల సానుభూతితో, ప్రేమతో, అవగాహనతో మసలుకోవడానికి బదులు క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు ! వాటి బాధలకు మూల కారకుడు అవుతున్నాడు !

జంతువులు ఆహారం కోసం కానీ, లేదా తమకు ప్రాణభయం ఏర్పడినప్పుడు ఎదుటిజీవిని చంపుతాయి. అదేవిధంగా, మనిషి కేవలం క్రూర జంతువుల వల్ల ప్రాణభయం ఏర్పడినప్పుడు మాత్రమే జంతువులను చంపితే .. అది ప్రకృతి ధర్మాలకు విరుద్ధం కాదు.

కానీ, మనిషి జంతువులను అనేక విధాలుగా హింసిస్తున్నాడు. ఆహారం కోసం జంతువులను వధిస్తున్నాడు. ఈకలతోనూ, బొచ్చుతోనూ తమ స్త్రీలను అలంకరించాలి అన్న

ఉద్దేశ్యం .. తన గొప్పదనాన్నీ, చాకచక్యాన్నీ ప్రదర్శించాలని ఒక ‘ ఆట ’ పేరుతో ఆ నిస్సహాయ జీవులను హింసిస్తున్నానన్న కనీస విచక్షణ కూడా లేకుండా ఉన్నాడు.

ఇప్పుడు మీకు కొంత మేరకు అవగాహన వచ్చిందనుకుంటాను. ఇదే విషయాన్ని ఎందరో మహనీయులు వీలైనన్ని విధాలుగా తెలియజేయటం జరిగింది.

మరి అలాంటప్పుడు మనం కేవలం అనవసరంగా ఎన్నో జంతువులను చంపటం .. హింసించటం ఎంతవరకు సమంజసమంటారు ?

మన కుటుంబంలోనే పిల్లలు గొడవపడుతూ.. పెద్దవాడు చిన్నవాడిని కొట్టి గాయపరచటం లేదా వాడిని ఎక్కువగా హింసించటం లాంటివి చేస్తే .. పెద్దలు వెంటనే పెద్దవాడిని వారించి .. వీలైతే రెండు దెబ్బలు వేసి మరీ వారికి ‘ హితబోధ ’ చేయటం జరుగుతుంది .. ఇది ఒక కుటుంబపరంగా .. అలానే సమస్త జీవకోటిపరంగా చూస్తే...

మిగిలిన జీవజాతిపరంగా చూస్తే మనిషి అన్నింటికీ పెద్దదిక్కులాంటి ప్రాణి .. మరి అలాంటప్పుడు తన సోదరుల వంటి జంతువులు, వృక్షాలు, మొదలైన వాటిపట్ల మనిషి ఎలా ప్రవర్తించాలి ? కుటుంబంలో ఇంటి పెద్ద అందరి జీవితాలు బాగుండాలని, అందరి పట్ల సహృద్భావంతో వుండి, వారి అభ్యోన్నతికి ఎలా అయితే పాటుపడటం జరుగుతుందో .. అదే విధంగా అట్టి స్థానంలో వున్న మనిషి పరిణితి చెందుతున్న ఆత్మల (జంతువులు, వృక్షాలు, మొదలగునవి) పట్ల ప్రేమ, కరుణ కలిగి వుండాలి.

అట్టి మనిషి నేడు తనను తాను మరచి, తనలోని మరి అన్నింటిలోని దివ్యత్వాన్ని మరచి కేవలం అనవసరంగా ఆహారం కోసమని, అవసరాల కోసమని, సరదాల కోసమని జంతువులను చంపటం, హింసించటం కేవలం మూర్ఖత్వమే.

ఇంట్లో పెద్దవారు ఎలా అయితే పిల్లలు ఎదగాలని, వారు ఆనందంగా వుండాలని, తమంతటివారు వీలైతే ఇంకా గొప్పవారు కావాలని భావిస్తారో .. అలానే సమస్త జీవరాశి ఆత్మపరంగా పరిణితి సాధించాలని మన పెద్దలైన దేవుళ్ళు కానివ్వండి, గురువులు కానివ్వండి ఎవరయినా సరే కోరుకుంటారు కదా.

మరి అలాంటప్పుడు తోటి జీవులను హింసిస్తే మనకు ఆ గొప్పవారి నుండి సహాయ సహకారాలు ఎలా వస్తాయి.

ఎన్ని పూజలూ, ప్రార్థనలూ చేసినా మనకు తోటి ప్రాణుల పట్ల ప్రేమ, దయ లేకుంటే మనం శిక్షార్హులమే అవుతాము కానీ .. వారి సహాయ సహకారాలకు అర్హులం కాము.

"జంతువులను చంపడమంటే ఎదుగుతున్న మానవుడిని చంపడమే"

జంతువులు మన సహోదరులు. మీరు తినడానికి ఒక జంతువును చంపడం అనే ఆలోచనే అసహ్యకరమైనది. ఏ జంతువూ చంపబడకూడదు. భూమి మీద ఏ జంతువు అవసరం వున్నా అది జీవిస్తుంది. అలాగే ఏ జంతువు అవసరం భూమి మీద వుండదో దాన్ని చంపినా చంపకపోయినా భూమి మీద అది అదృశ్యమైపోతుంది.

భూమి మీద తినడానికి ఎంతో శాకాహారం వుండగా, ఆహారం కోసం జంతువును చంపడమేమిటన్నదే ప్రశ్న. శాకాహారం లేకపోతే అది వేరే సంగతి. కానీ ఎంతో శాకాహారం వుంది. మరి ఎందుకు చంపాలి ? ఒక శరీరాన్ని ఎందుకు నాశనం చెయ్యాలి ?

అలాంటప్పుడు నరమాంస భక్షకుడు కావచ్చు కదా ? మనిషిని చంపడంలో తప్పేమిటి, మనిషి యొక్క మాంసం ఇంకా బాగుంటుంది కదా ? మనిషి మాంసం తినడం ప్రారంభించవచ్చు కదా ?

"జంతువులు మానవులకు సోదరులు, తోబుట్టువులు, కారణం వారి నుండే మానవుడు వచ్చాడు. అది మన కుటుంబం. మానవుడిని చంపడమంటే ఎదిగిన జంతువును చంపడం. జంతువును చంపడమంటే ఎదుగుతున్న మానవుడిని చంపడం. రెండూ సమానమే ! కారణం ఒకనాటి జంతువులే మనుష్యులుగా పరిణామం చెందుతున్నారు".

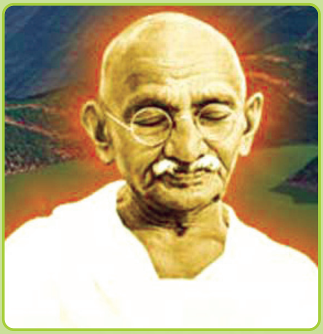
నీ భార్యను చంపి తినవచ్చు కదా ! ఆవిడ చాలా అందంగా, చాలా మధురంగా వుంటుంది కదా !! మీ తల్లిని ఎందుకు తినకూడదు ? నీ భర్తను, పిల్లలను కూడా తినవచ్చు. వారు చాలా రుచిగా వుంటారు. కానీ తినరు.

ఈ సమస్య మతపరమైనది కాదు. మీకు మళ్ళీ గుర్తుచేయాలనుకుంటున్నాను. అది మానవత్వానికి చెందిన విషయం.

" మహాత్మా గాంధీ "

" గొర్రె ప్రాణం విలువ .. మానవుని ప్రాణం కన్నా .. తక్కువ ఏమీ కాదు. మనిషి శరీరాన్ని పోషించుకోవడానికి గొర్రెను చంపడం ఎప్పటికీ అంగీకరించలేను. జంతువు చాలా నిస్సహాయమైన ప్రాణి. మానవుడి సహాయం పొందడానికి అది అధికారి. అయితే, దానికి సాయం చెయ్యాలంటే మనిషికి ఎంతో యోగ్యత, అధికార విచక్షణ వుండడం అవసరం ! "

" హింస ద్వారా హింస మాత్రమే పుడుతుంది. అహింసను ఆధారం చేసుకుని ప్రపంచంలోని ఏ క్రూరశక్తినయినా జయించవచ్చు ".



" దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నాను "

" గొర్రెలను ఇలాంటి క్రూరమైన హోమం నుంచి రక్షించాలంటే నాకు ఇంకా ఆత్మశుద్ధి, త్యాగం అవసరం ! ఇలాంటి శుద్ధి, త్యాగం గురించి ఘోషిస్తూ, ఘోషిస్తూనే ఈ దేహం విడిచిపెట్టవలసి వస్తుందేమో అనిపిస్తోంది. మానవులను ఈ మహా పాతకం నుంచి రక్షించడానికీ, నిర్దోషులైన ఈ జీవులను కాపాడడానికీ, ఈ భూమాత ఆలయాన్ని పవిత్రం చేయడానికీ .. ఆ పరమేశ్వరుడు ఏ మహా పురుషుడిని, లేదా ఏ మహాశక్తిని సృష్టిస్తాడో తెలియదు. కానీ, అలా సృష్టించమని సదా దేవుడిని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను ".

" హృదయ వికాసమే లక్ష్యం కావాలి "

మానవుని శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ఎంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందిందో అదే తీరులో ' మానవ చైతన్యం ' ఎదగలేదు. అణుశక్తిని అయితే సంపాదించాం కానీ .. శాంతి, సామరస్యం మరి ఆత్మ జ్ఞానం సంపాదించలేదు. మేధస్సును వృద్ధి చేసుకున్నాం కానీ .. ' హృదయాన్ని ' అభివృద్ధి చేసుకోవడంపై దృష్టి సారించలేదు.

నిస్సహాయంగా వున్న మూగజీవిని చంపడం అనాగరికమనీ, అధర్మమనీ మనకు ఇంకా తెలియడంలేదు. ఆ అమాయక జీవికి తీవ్రమైన బాధ, దుఃఖం కలుగుతుందని గ్రహించలేకపోతున్నాము. మనం జీవితంపట్ల ఎంతో అమర్యాదగా వ్యవహరిస్తున్నాం. మనం ఇంకా కేవలం తినడం కోసం జంతువులను చంపుతూనేవున్నాం.

మానవుడు పాటించాల్సిన అత్యంత ఉదాత్తమైన మరి మహోన్నతమైన ధర్మం " అహింస ". అహింసా పరమో ధర్మః అన్న ప్రబోధం భారతదేశం ప్రపంచదేశాలకిచ్చిన మహాద్భుత బహుమతి .. ' ధర్మో రక్షతి రక్షితః ', ధర్మాన్ని నీవు ఆచరిస్తే .. నీవు ఆచరించిన ధర్మం నిన్ను కాపాడుతుంది. నీవు ఏమి ఇస్తావో దానినే పొందుతావు. ఇది తిరుగులేని న్యాయ సూత్రం. నీ కారణంగా ఇతర జీవులు బాధకు గురైతే నీవు దుఃఖాన్నే ఫలంగా పొందుతావు. హింసిస్తే హింసించబడతావు.

మన కారణంగా ఏ జీవీ హింసించబడకూడదు. ఈ సృష్టిలో అన్ని జీవరాశులలో అతి శక్తివంతమైన జీవి మానవుడే. ఈ సృష్టి మనకు శక్తిని ఎందుకు ఇచ్చిందంటే మనకంటే బలహీనులను రక్షించడానికే, సహకరించడానికే. మనకంటే బలహీనుల్ని మన స్వార్థానికి వాడుకోవడం ఆటవిక సూత్రం, అనాగరికం. మన కంటే బలహీనంగా ఉన్న మూగజీవులను మన స్వార్థం కోసం ఆహారంగా తీసుకోవడం అధర్మం. అన్ని జీవులనూ రక్షించడమే మానవుడు ఆచరించవలసిన అతి ఉత్తమమైన ధర్మం.

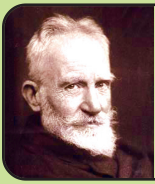
శరీరంలో లక్షలకొలది కణజాలాలు ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మనం మాంసాహారాన్ని తీసుకోవడం జరుగుతుందో అప్పుడు అవి విషపూరితమవుతాయి. ప్రతీ పదార్థానికీ ఒక ప్రత్యేక లక్షణం ఉంటుంది. మనం శరీరానికి ఆ పదార్థాన్ని అందించినప్పుడు శరీరం ఆ పదార్థ లక్షణాలకు ట్యూన్ చేయబడుతుంది. హింసాపూరిత ఆహారంతో మనలో మానవత్వం నశిస్తుంది.

జంతువులు ఆహారం కోసం లేదా తమకు ప్రాణ భయం ఉన్నప్పుడు చంపుతాయి. కానీ మనిషి ఆహారం కోసం, అలంకరణ వస్తువుల కోసం నిస్సహాయ మూగజీవాలను క్రూరంగా చంపుతున్నాడు. ఈ విచక్షణా రహితమైన క్రూరత్వం వల్ల ‘ భయమనేది ’ పుడుతుంది. మాంసాహారం భుజించే వారి జీవితాలలో ‘ ప్రేమ ’ జనించడం అసాధ్యం అవుతుంది. మనం విషబీజాలు నాటితే అమృత ఫలాలు రావు. ‘ ప్రేమించే ’ .. ప్రేమను ఇచ్చే స్థాయికి వికసించడమే మనందరి గమ్యం. హృదయ వైశాల్యాన్ని పెంపొందించుకోవడమే మనల్ని మనం పరిపూర్ణంగా వికసింపచేసుకోవడానికి ఉన్న మార్గం.

అహింసా పరమో ధర్మః .. ధర్మో రక్షతి రక్షితః

– “ ధ్యానరత్న ” దాట్ల రాయజగపతి రాజు M.Com., M.A., M.Sc. (Psychology)
Mobile: 09866184445

" మన కడుపేమీ స్మశానం కాదు "



ప్రఖ్యాత రచయిత మరి తత్త్వవేత్త అయిన జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా (George Bernard Shaw) జీవహింసను గూర్చి అన్న మాట " మన కడుపేమీ స్మశానం కాదు, ఆ మూగ జీవులను చంపి, ఆ శవాలను పూడ్చడానికి ".

మనం ఒకసారి చూసినట్టయితే ఎంతటి గొప్పవారైనా C.M, P.M, రాష్ట్రపతి లేక మరెవరయినా సరే చనిపోతే ఏం చేస్తారండీ.. వారెంతటి వారైనా సరే ఇంటి లోపల కూడా ఉంచరు, ఇంటి బయటనే ఉంచుతారు. ఒక రోజు లేక రెండో రోజు ఉంచుతారు, ఆ శవాన్ని ఖననం చేసేస్తారు లేకపోతే అది పాడవుతుంది అందులో నుండి దుర్గంధం వస్తుందనే కదా.

ఇక ఎవరైనా చనిపోయిన చోటికి వెళ్ళొస్తే ఏం చేస్తారండీ .. అలానే ఇంటిలోకి రానివ్వరు, అంటు (మైల) అంటారు. ఇంటి బయటే స్నానం చేసి, ఆ బట్టలను కూడా అక్కడే వదిలేసి రమ్మంటారు. ఇంటిలో నుండి ఉతికిన బట్టలు తెచ్చి, వాటినే వేసుకు రమ్మంటారు. అవునా .. కేవలం శవాన్ని చూసిన భాగ్యానికే ఇదంతా చేయాలని మన సంస్కృతి చెబుతుందే, మరి ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఏ జీవి చనిపోయినా, ఉదాహరణకు, పిల్లి శవం, కుక్క శవం ఇలా శవం అనే కదా పిలుస్తాం. మనిషైనా లేక మరే జంతువు అయినా శవం అనే సంబోధిస్తాం.

ఎప్పుడైనా రోడ్ల మీద ఏ బస్సు క్రిందో, లారీ క్రిందనో పడి ఏ జంతువైనా చనిపోతే, అక్కడ కొన్ని రోజుల తరువాత దుర్గంధం వ్యాపిస్తుంది. అప్పటి దాకా బస్సులో ఏ సినిమానో చూస్తున్న మనం ఆ స్థలానికి రాగానే ఆ వాసనకి ఆటోమేటిక్‌గా అంటే తెలియకుండానే ముక్కును మూసేసుకుంటాం. మరి ఆ వాసనకే అంత దూరంగా వుండమని మన శరీరం చెబుతుంటే మనమేమో ఏకంగా ఆ మాంసాన్నే తినేస్తున్నాం. అది కూడా ఏ చనిపోయినదాన్నో కూడా కాదు. మనమే కేవలం మన జిహ్వాచాపల్యం కోసం ఆ మూగ జీవాలను హింసించి హింసించి మరీ చంపి.. ఆ శవాలను పీక్కు తింటున్నాం.

కేవలం శవాన్ని చూసిన భాగ్యానికే అంతటి చెడు అని మన సంస్కృతి చెబుతున్నదే .. మరి వాటిని మన కడుపులోనే పాతి పెట్టాలనుకోవటం ఎంతటి చెడో ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

V

“ పర్యావరణంపై ప్రభావం ”

గ్లోబల్ వార్మింగ్, భూకంపాలు మొదలైన అనేక ప్రకృతి వైపరీత్యాలకు .. హింసే మూల కారణమా..?

మనం ఆనందంగా జీవించాలన్నా .. సమాజం బాగుండాలన్నా అహింసే శరణ్యమా..?

" గ్లోబల్ వార్మింగ్ "

(భూ ఉష్ణోగ్రతల పెరుగుదల)

వైజ్ఞానిక శాస్త్ర, రాజకీయ ప్రపంచాల ద్వారా తగినంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడని కీలక అంశం ఒకటి వుంది. మన భూగ్రహం మరి మన ఆరోగ్యాలపై హానికరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్న ఆ కీలక అంశం ' ఆహారానికై జీవుల పెంపకం '. భౌగోళికంగా గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల విడుదలలో ఈ రంగానిదే ప్రధాన భాగం. ' Live Stock and Climate Change ' రచయితలు రాబర్ట్ గుడ్‌లాండ్ మరి జెఫ్ అన్‌హాంగ్‌ల పరిశోధనల ప్రకారం మానవుల కారణంగా విడుదలవుతున్న గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల్లో కనీసం సగభాగం కేవలం ఆహారానికై జంతువులను పెంచే క్రమంలోనే విడుదలవుతున్నాయి. పాడి పశువులు, గేదెలు, గొర్రెలు, మేకలు, ఒంటెలు, పందులు, కోళ్ళ పరిశ్రమలు మొదలైనవాటి ఉప ఉత్పత్తులు ఏటా కనీసం 32.6 బిలియన్ టన్నుల కార్బన్‌డయాక్సైడ్ (Co_2), లేదా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా విడుదలవుతున్న గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల్లో 50% విడుదలకు కారణమవుతున్నాయి.

గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల విడుదలలో, కార్బన్‌డయాక్సైడ్ గురించే ప్రధానంగా మాట్లాడడం జరుగుతోంది. నిజమే, వాతావరణంలోని గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల్లో కార్బన్‌డయాక్సైడ్ పుష్కలంగా వుంది. అయితే, అత్యంత ముఖ్యమైన గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల్లో రెండవ స్థానంలో ఉన్న మీథేన్ ఇటీవల కాలంలో అతి వేగంగా పెరిగిపోతోంది. తద్వారా అది ఈ గ్రహంపై వినాశనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతోంది.

మీథేన్‌ను అతి ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే అతి పెద్ద ఉత్పత్తిదారు మాంసాహార పరిశ్రమేనని నిర్ధారించబడింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా యాంత్రోపోజెనిక్ మీథేన్ విడుదలలో 37 శాతానికి పైగా మాంసాహార పరిశ్రమదే బాధ్యత. ఇక మూడవ అతి ప్రధాన గ్రీన్‌హౌస్ వాయువు అయిన నైట్రస్ ఆక్సైడ్ (Nitrous Oxide) కూడా ఈ పరిశ్రమ ద్వారానే విడుదల చేయబడుతుంది. మానవ చర్యల ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలయ్యే గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల్లో 18% ఈ రంగం నుంచే విడుదలవుతాయని " **ఐక్యరాజ్య సమితి** " వెల్లడించింది. ఈ అంకెలో రవాణా, రవాణా సమయంలో శీతలీకరణ మరి ఇళ్ళలో మాంసాన్ని నిల్వ చేసేందుకు వినియోగించబడే విద్యుత్తులను పరిగణించలేదు.

" గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను నివారించే మార్గంగా శాకాహారం "

" గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను తగ్గించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ చేయగల పనులు సహాయకరమవుతాయి. మరి నిజానికి చాలా ఎక్కువగా సహాయపడే చర్య శాకాహారాన్ని భుజించడమే. అది మాంసాహారం కన్నా ఎంతో తక్కువగా గ్రీన్‌హౌస్ వాయువులను విడుదల చేస్తుంది ".

- Dr. James Hansen, NASA
ప్రపంచపు అగ్రశ్రేణి వాతావరణ శాస్త్రవేత్త

" మనమంతా శాకాహారులుగా మారిపోవడమే గ్లోబల్ వార్మింగ్‌కు అత్యుత్తమ పరిష్కారం ".

- Yvo de Boer,
Executive Secretary of Framework Committee on Climate Change, UN

" గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను విడుదల చేయడంలో వ్యక్తిగతంగా మన వంతును గణనీయంగా తగ్గించేందుకు మనం వినియోగించే మాంసం, పాల ఉత్పత్తుల్లో కోత విధించడానికి మించిన సులభమైన, చవకైన, తక్షణమే చేయగలిగిన పని మరేదీ లేదు ".

- Andrew Bartlett,
ఆస్ట్రేలియా సెనేటర్

" గ్లోబల్ వార్మింగ్‌ను ప్రభావితం చేసేందుకు మీరు విద్యుత్ బల్బులను మార్చవచ్చు, ఒక హైబ్రిడ్ కారును కొనవచ్చు, మరిన్ని ఎక్కువ వృక్షాలను నాటవచ్చు, కానీ ' మీరు ఎలాంటి ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటారు ' అనే దానిని మించిన ప్రభావవంతమైన, వేగవంతమైన, శక్తివంతమైన విధానం లేనే లేదు ".

- Paul Watson, Former Sierra Club Director, Green Peace Co-founder

" మాంసాహార రహితమైన భోజనం అనేది మానవ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విశేష లాభాలను కలిగిస్తుంది, సహజ వనరులను మరింత సక్రమంగా వినియోగించేందుకు దోహదపడుతుంది, ఆహారం కోసం పెంచబడే మరి చంపబడే జీవుల వేదనను నిర్మూలిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన హింసరహితమైన శాకాహార భోజనాన్ని స్వీకరించడం అనేది మరింత శాంతియుతమైన సమాజాన్ని సృష్టించే సాధనం అవుతుంది ".

- Christian Vegetarian Association UK. (CVAUK)

" మాంసాహారం వలన జీవావరణానికి కలిగే విపత్తులు "

మానవుడు తన ఆహారంగా దేనిని ఎంపిక చేసుకుంటాడు అనేది భూగ్రహపు సహజ వనరులను నాశనం చేయడంతోనూ మరి అన్ని జీవ జాతుల మనుగడ ప్రమాదంలో పడిపోవడంతోనూ ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి వుంటుంది. ఈ భూగోళ వినాశనం మరి హాని ఆరు స్థాయిల్లో జరుగుతుంది : 1. భూ వనరులు 2. ఆహార వనరులు 3. జల వనరులు 4. వాయు వనరులు 5. జీవ జాతులు 6. జన్యుపరమైన హాని

1. భూ వనరులు : శాకాహారంతో పోల్చి చూసినప్పుడు మాంసాహార ఉత్పత్తికి ఎంతో ఎక్కువ నేల అవసరమవుతుంది. అమెరికా మరి యూరప్‌లోని మాంసాహార పరిశ్రమకు నేల సరిపోనప్పుడు, ఆహారానికై జీవులను పెంచేందుకు వర్షారణ్యాలను నరికివేసి, ఆ తరువాత ఆ మాంసాన్ని ఈ దేశాలకు ఎగుమతి చేయడం జరుగుతోంది.

- ప్రత్యేకించి మాంసాహారానికై జీవులను పెంచడం కోసం 50% కన్నా ఎక్కువగా ఉష్ణ దేశాల వర్షారణ్యాలు నరికివేతకు గురవుతున్నాయి.
- మధ్య అమెరికాలో అడవులను నరికివేసి చదును చేసిన నేలపై పెంచబడే జంతువుల మాంసం నుంచి ఉత్పత్తి చేయబడిన ' ఒక్కొక్క హాంబర్గర్ ' (పంది మాంసంతో తయారుచేసే తినుబండారం) కోసం కోల్పోబడుతున్న అరణ్య విస్తీర్ణం 55 చదరపు అడుగుల (ఒక చిన్న వంట గది అంత ప్రదేశం).
- శుద్ధ శాకాహార భోజనానికి మారిన ప్రతీ వ్యక్తి ద్వారా ఏటా 1 ఎకరపు వృక్షాలు నరికివేతకు గురి కాకుండా కాపాడబడుతున్నాయి.
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ నరికివేయుబడుతున్న వర్షారణ్యాల విస్తీర్ణం 2,16,000 ఎకరాలుగా అంచనా వేయబడుతోంది.

ఆహారాన్ని పండించేందుకు వినియోగించబడే శిలాజ ఇంధనం సైతం భూ వనరుల్లోని భాగంగానే వుంటుంది. చెట్ల నుంచి వచ్చే ఆహారం కన్నా మాంసాహార ఉత్పత్తికే అధిక మోతాదులో శిలాజ ఇంధనం అవసరమవుతుంది.

2. ఆహార వనరులు : ఈనాటి సేద్య వ్యాపారం తన లాభాలను పెంచుకోవడం కోసం జంతువులు, పక్షులు, చేపల సాంప్రదాయిక ఆహారాలను మార్చేసింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో ఎక్కువగా ధాన్యం, మొక్కజొన్న, సోయాబీన్స్ సాగు చేయబడి, మాంసాహారం కోసం పెంచబడే జీవులకు దాణాగా అందించబడుతున్నాయి లేదా ఇతర దేశాల్లోని జంతువులకు దాణాగా ఎగుమతి అవుతున్నాయి.

ఇది ఎంతో సిగ్గు పడాల్సిన విషయం. ప్రపంచంలో అసంఖ్యాక ప్రజలు ఆకలితో అలమటిస్తున్నారు. ఈ ధాన్యాన్ని నేరుగా మానవ వినియోగానికి ఉపయోగించడం అనేది తెలివైన పని అవుతుంది.

- **అమెరికాలో** పండిన ధాన్యంలో 80% వరకూ ఆహారానికై పెంచబడుతున్న 8 బిలియన్ జంతువులకు దాణాగా మారుతోంది. ఈ మొత్తం ధాన్యం ప్రపంచ మానవాళి అంతటికీ అయిదుసార్లు ఆహారాన్ని అందించగలదు.
- **ఇంగ్లాండ్**లో పండే ధాన్యంలో దాదాపు 66% వరకూ మాంసాహార పరిశ్రమ ద్వారా దాణాగా వాడబడుతోంది.
- **స్విట్జర్లాండు**లో 57% ధాన్యం మాంసాహార పరిశ్రమకు దాణాగా వాడబడుతోంది.
- **యూరోపియన్ యూనియన్** సైతం 20 మిలియన్ టన్నుల పశువుల దాణాను తృతీయ ప్రపంచ దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నాయి.
- ప్రపంచంలో పండుతున్న సోయాబీన్స్‌లో 90% వరకూ జంతువుల దాణాగా వాడబడుతోంది.
- **రష్యా**లో 1950 నుంచి మాంసాహార వినియోగం మూడింతలు మరి దాణా అవసరం నాలుగింతలు పెరిగిపోయింది. 1990 కల్లా ధాన్యాన్ని అతి ఎక్కువగా దిగుమతి చేసుకునే దేశాల్లో అది మూడవ స్థానానికి చేరింది. ఆకలి మరి ఆకలి చావులు ఇప్పుడు సాధారణమైపోయాయి.
- **బ్రెజిల్**లో 50% ధాన్యం దాణాగా మారిపోతోంది. సోయాబీన్స్ పంట అంతా జపాన్, యూరప్‌లకు దాణాగా ఉపయోగించబడేందుకు ఎగుమతి అవుతోంది. 66% ప్రజలు పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు.
- **గ్వాటెమలా** నుంచి సంవత్సరానికి 40 మిలియన్ పౌండ్ల మాంసం అమెరికాకు ఎగుమతి అవుతోంది. ఆ దేశంలో అయిదేళ్ళ లోపు పిల్లలు 75% మంది పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు.

3. జల వనరులు : శాకాహార ఉత్పత్తితో పోల్చినప్పుడు మాంసాహార ఉత్పత్తికి భారీ స్థాయిలో నీటి అవసరం వుంటుంది.

△ ఒక కిలో గోధుమను పండించేందుకు 900 లీటర్ల నీరు అవసరం.
ఒక కిలో మాంసాన్ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు 15,500 లీటర్ల నీరు అవసరం.

△ మాంసాహారి కోసం ఒక రోజు ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి 18,200 లీటర్ల నీరు అవసరం.

△ పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గ్రుడ్లతోపాటు శాకాహారాన్ని తీసుకునే మనిషి కోసం ఒక రోజు ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి 5,460 లీటర్ల నీరు అవసరం.

△ పాల ఉత్పత్తులు, గ్రుడ్లను తినని సంపూర్ణ శాకాహారి కోసం ఒకరోజు ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి 1,365 లీటర్ల నీరు అవసరం.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ కన్నా ఎక్కువ ప్రజలకు శుభ్రమైన మంచినీరు లభించడం లేదు. మాంస ఉత్పత్తి కోసం ఒక్క ఇంగ్లాండ్ లోనే ఏటా 150 బిలియన్ లీటర్ల నీరు వినియోగమవుతోంది. ఈ మొత్తం నీటితో 60,000 ఒలింపిక్-సైజు ఈత కొలనులను నింపవచ్చు.

నీటి కాలుష్యం :

మాంసాహార పరిశ్రమ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సముద్రాలు, నదులు మరి భూగర్భ జలాలను భయంకరంగా కలుషితం చేస్తోంది.

మాంసం కోసం జీవులను పెంచే పరిశ్రమల్లో జీవులు అధికంగా కిక్కిరిసి ఉండడం, సరైన గాలి, వెలుతురు లేకపోవడం, మల-మూత్రాలు పేరుకుపోవడం, ఈగలు, చీడపీడలు మరి వ్యాధుల వంటి అనేక సమస్యలు ఉంటాయి. వీటితో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొనడానికి ఎదుగుదల హార్మోన్లు, హెర్బిసైడ్స్, యాంటీబయోటిక్స్, పెస్టిసైడ్స్, లార్విసైడ్స్ మరి ఆకలిని రేకెత్తించేవాటితో సహా అనేక రసాయనాల మిశ్రమాలు వాడుతున్నారు. మానవుల్లో ' carcinogens ' గా పేరొందిన నిషిద్ధ రసాయనాలు సైతం వాటిలో ఉండవచ్చు. కొన్ని పదార్థాలు భూమిలో కలిసిపోకుండా దశాబ్దాల తరబడి లేక శతాబ్దాల తరబడి సైతం అలాగే చెక్కుచెదరకుండా ఉండిపోతాయి. వీటిలో DES, DDT, డైల్డ్రిన్, ఎండ్రిన్, ఆల్డ్రిన్, మిరెక్స్, PCBs, PPB, టోక్సాఫీన్, లిన్డేన్ వుంటాయి.

వియత్నాంలో వాడబడే ' ఏజెంట్ ఆరెంజ్ ' లో రెండు చురుకైన పదార్థాలు

2, 4–D మరి 2, 4, 5–T లు డయాక్సిన్‌ను కలిగివుంటాయి. అమెరికాలో దాణా కోసం ఇప్పటికీ ఇవి చల్లుతున్నారు. ఒక ట్రిలియన్ పరిమాణానికి అతి స్వల్ప పాళ్ళలో కలిపినాగానీ డయాక్సిన్ పరీక్షించబడే జంతువులను సైతం చంపేస్తుంది. ఇలాంటి రసాయనాలన్నీ ఆహారానికై పెంచబడే జంతువుల క్రొవ్వులో పేరుకుపోతాయి. చేపలు మరి ఇతర సముద్ర ఆహారాల్లో అవి భారీ స్థాయిలో పేరుకుపోయి వుంటాయి. వీటిని ఆహారంగా వాడడంతో మానవుల్లో విష పదార్థాలు ప్రవేశించి తీవ్ర హాని కలిగిస్తాయి.

యూరప్‌లో 50% జల కాలుష్యం కేవలం ఆహారానికై పెంచబడే జంతువుల వల్లనే జరుగుతోంది. అమెరికాలో ఒక పౌను పాస్తా (శాకాహార తినుబండారం) ఉత్పత్తి చేయడం వలన జరిగే జల కాలుష్యం కన్నా ఒక పౌను మాంసం ఉత్పత్తికి 17 రెట్లు ఎక్కువ జల కాలుష్యం జరుగుతోంది. తరచుగా, మాంసాహార పరిశ్రమల నుంచి జలమార్గాల్లోకి నేరుగా వదిలివేయబడే జంతు విసర్జనల వలన ఇది జరుగుతుంది. ఈ కాలుష్యం వలన కోటాను కోట్ల చేపలు మృత్యువు బారిన పడుతున్నాయి. అలాంటి కలుషిత నీటిని త్రాగిన లేదా ముట్టుకున్న ప్రజలు తీవ్రమైన తలనొప్పులు, వికారం, వాంతులు, మూత్రపిండాలు మరి కాలేయం సరిగ్గా పని చేయకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోవడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్యలు మొదలైనవాటితో బాధపడుతారు. మంచి నీటిలో లేదా సముద్రపు నీటిలో జంతువుల విసర్జనలు కలవడం వలన నీటిలో ప్రాణ వాయువు ఖాళీ అయిపోతోంది. దీని వలన చిన్న చేపలకు ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టమౌతుంది. దాని వలన ఇతర చేపలు మరి జీవులపై ప్రభావం పడుతుంది.

4. వాయు వనరులు : ఇటీవలి కాలం వరకూ గ్రీన్‌హౌస్ వాయువుల పెరుగుదలకు వాహనాల రద్దీ మరి పరిశ్రమలే ప్రధాన కారణాలుగా పరిగణించబడేవి. అయితే ఇప్పుడు ఆహారం కోసం జీవులను పెంచడమనేది కూడా సమాన బాధ్యత వహిస్తుంది. పాడిపశువులు మరి దాణా కోసం అడవులను నరికివేయడాన్ని కూడా పరిగణణలోకి తీసుకుంటే కనుక, గ్రీన్‌హౌస్ ప్రభావానికి వాహన రద్దీ కంటే ఎక్కువ శాతం పశువుల పెంపకం వలనే హాని జరుగుతుంది అని Wuppertal-Institute for climate, Environment and energy సంస్థకు అధిపతి అయిన Ernst Ulrichvon Weizsacker తెలిపారు.

5. జీవ జాతులు : మాంసాహారం అనేది జీవ వైవిధ్యానికి చెందిన జీవ జాతులను నాశనం చేస్తుంది. పశువులకు పచ్చికబయళ్ళ కోసం లేదా సోయాబీన్స్, మొక్కజొన్న, ఆల్ఫాల్ఫా లాంటి దాణాను సాగుచేయడానికి, మధ్య మరి దక్షిణ అమెరికా, ఆగ్నేయాసియా

మరి భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షారణ్యాలను నరికేయడం వలన అరుదైన మొక్కలు, జంతువులు, పక్షులు, కీటకాలు, సూక్ష్మజీవుల జాతులు శాశ్వతంగా అంతరించిపోతున్నాయి.

- △ వర్షారణ్యాలు మరి ఇతర నివాస స్థలాలను నాశనం చేయడం వలన ప్రస్తుతం ఏడాదికి 1000 చొప్పున జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయి.
- △ సముద్రాల్లో అక్రమంగా చేపలు పట్టడం, సముద్ర తీరాల్లో బుట్టలతో చేపలు పట్టడం, చేపల కోసం పగడపు రాళ్ళను బ్రద్దలు కొట్టడం లాంటివన్నీ సముద్ర జీవజాతులు అంతరించిపోవడానికి కారణమవుతున్నాయి.
- △ ఫిలిప్పీన్స్‌లో పీతల చెరువుల కోసం నదీ తీరాల్లో పెరిగే అమూల్య వృక్ష సంపదలో 93% కుపైగా (దాదాపు 4,640 చదరపు కిలోమీటర్ల పైగా) నాశనం చేయబడుతున్నాయి.

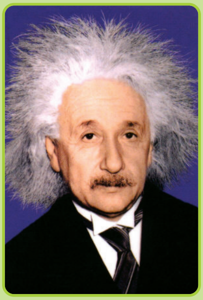
    శాకాహారులుగా మారడం ద్వారా మాత్రమే జీవ వైవిధ్యపు వినాశనాన్ని మనం ఆపగల్గుతాం.

6. జన్యుపరమైన హాని : ఆహారం కోసం పెంచబడే జంతువులు మరి చేపల ఉత్పత్తిలో వాడబడే అన్ని మందులు, హార్మోన్లు, క్రిమి సంహారక మందులు, ఫంగిసైడ్లు చివరకు జీవావరణ వ్యవస్థలోనే అంటే మట్టి, మంచినీరు మరి సముద్రాల్లోనే కలుస్తాయి. వీటిలో కొన్ని భూమిలో కలిసిపోతాయి. భూమిలో కలిసిపోకుండా అలాగే ఉండిపోయేవి ఆహారపు గొలుసులో తిరుగుతూ వుండి, చేపలు మరి ఇతర సాధనాల ద్వారా, జంతువులు మరి మానవుల్లోకి తిరిగి వస్తాయి. ఇవి జంతువులకూ, మానవులకూ అనేక వ్యాధులు మరి జన్యుపరమైన మార్పులు కలిగిస్తాయి. అంతేకాక అధిక లాభాలను అర్జించేందుకై దిగుబడి పెంచడానికి దాణా పంటలకు జన్యు మార్పులు చేస్తారు. ఈ దాణాను జంతువులు తిన్న తరువాత అవి జంతువులు మరి మానవులపై సుదీర్ఘ కాలంలో ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకోగల మార్గమే లేదు.

ప్రజలంతా శాకాహారులుగా మారినప్పుడు మాంసాహార వ్యాపారులకు జంతు వధశాలలను మూసేయడం తప్ప మరో గత్యంతరం ఉండదు. అందువలన పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోగలుగుతాం.

" భూకంపాలు "

" Bisology " అనేది ఇటీవలే అభివృద్ధి చేయబడిన ఒక నూతన అంశం. ఈ అంశం మౌలికంగా Bajaj - Ibrahim - Singh effect నుంచి వెలువడి, 1995లో రష్యాలోని Suzdal లో మొదటిసారిగా నివేదించబడింది. విశేషమైన పేరు ప్రఖ్యాతులు గడించిన ప్రజ్ఞావంతులైన భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు .. మదన్ మోహన్ బజాజ్, ఇబ్రహీం, విజయ్ రాజ్ సింగ్ (BIS) లు ప్రతిపాదించిన ఈ సిద్ధాంతం జంతువులను, పక్షులను మరి చేపలను సైతం చంపడం నిలిపివేయాలని తీవ్రంగా విన్నవిస్తోంది. ఎందుకంటే ఆ విధంగా చేయడం వలన భూకంపాలను నివారించవచ్చు అని తెలుపుతున్నారు.



వీరు రూపొందించిన **" A New Approach by M.M. Bajaj, Ibrahim and Vijayraj Singh "** అనే గ్రంథంలోని కొన్ని ఆలోచింపజేసే విషయాలు :

BIS సిద్ధాంతం ఐన్‌స్టీన్ యొక్క " బాధా తరంగాల సిద్ధాంతం " (Einsteinian Pain Waves Theory) ని మరింత అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా ఏర్పడినదని వారు చెబుతున్నారు. ఈ భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు రచించిన పుస్తకంలో జంతువులను అమితంగా వధించడాన్ని ఆపడం వలన రాబోయే భూకంపాలను నివారించటం సాధ్యమేనని విన్నవిస్తున్నారు.

భూకంపాలు సంభవించగల అవకాశం అత్యధికంగా ఉన్న ప్రదేశాలలో లేదా వాటి సమీప ప్రాంతాలలో కోట్లాది జంతువులు చంపబడుతున్నట్లు ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన నివేదికల ఆధారంగా ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది.

చంపబడే ముందు జంతువులు చేసే తీవ్ర ఆక్రందనల ద్వారా విడుదలవుతున్న తరంగాలు (nociceptive waves) మరి గురుత్వాకర్షణ తరంగాలు ఒకదానిపై ఒకటి పని చేయడం ద్వారా భూకంపాలు సంభవిస్తున్నట్లు ఈ పుస్తకంలో తెలియజేశారు.

ప్రతిధ్వని పౌనఃపున్యం అతి తీవ్రస్థాయిలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రిక్టర్ స్కేలుపై ' 8 ' గా నమోదయ్యే భూకంపం సంభవిస్తుంది. తక్కువ పౌనఃపున్యపు ప్రతిధ్వనులు

రిక్టర్ స్కేలుపై 0.1 నుండి 0.2 గా నమోదయ్యే భూకంపాలు సంభవిస్తాయి. తక్కువ పౌనఃపున్యపు ప్రతిధ్వనులను సాధారణంగా ప్రజలు గుర్తించలేరు. అధిక పౌనఃపున్యపు ప్రతిధ్వనులు (ఏళ్ళ తరబడి ప్రతిరోజూ కోట్లాది జంతువులను వధించడం ద్వారా ఉత్పన్నమైనవి) గురుత్వాకర్షణ తరంగాలతో కలిసి శక్తివంతమైన భూకంపాలకు దారితీస్తాయి.

రచయితలు చెప్పదలచుకున్న విషయమేమిటంటే .. విభిన్న దిశలలో కొలిచినపుడు విభిన్న పరిమాణం లేదా విభిన్న లక్షణాలు గల ధ్వనులు (acoustic anisotropy) రాతిపై విభిన్న పరిణామాలకు చెందిన అత్యంత బలమైన ఒత్తిడులు కలిగేందుకు దారితీస్తాయి. అనేక సంవత్సరాలపాటు నిరంతరంగా వేలాది జంతువులను ప్రతిరోజూ వధించడం వలన మరణిస్తున్న జంతువుల ద్వారా విడుదలవుతున్న .. ఐన్‌స్టీనియన్ బాధా తరంగాల (Einsteinan Pain Waves) కారణంగా విభిన్న దిశలలో పరిశీలించినపుడు విభిన్న పరిమాణం లేదా లక్షణాలు గల ధ్వనులను ఉత్పన్నం చేస్తాయి. ఏళ్ళ తరబడి సంచితమైన ఈ ధ్వనులన్నిటికీ రాళ్ల ఒత్తిడికి చెందిన చరిత్రతో సంబంధం ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది.

కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ " ఐన్‌స్టీనియన్ బాధా తరంగాలు " ఎంతో దూరం ప్రయాణించడం వలన ఒక దేశంలోని జంతువధశాలల ప్రభావం మరో దేశంలో వినాశనానికి దారి తీయవచ్చు.

" ఈ శాస్త్రవేత్తలు ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన ఓ హెచ్చరిక చేస్తున్నారు .. మనం ప్రపంచంలోని జంతువధశాలలన్నింటినీ మూసెయ్యాలి. మన పర్యావరణపరమైన సమస్యలే భూకంపాల పెనుఘటనలకు బాధ్యత వహిస్తాయి ".

ఈ హెచ్చరిక మహాత్ములు మరి ఆధ్యాత్మికవేత్తల నుండి కాకుండా వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్తల నుండి రావడం గమనార్హం !

" పరిపూర్ణ విద్యాలయం "

సనాతన కాలంలో విద్యాబోధన ' గురుకులం 'లో ప్రారంభమయ్యేది. అక్కడ పిల్లలకు చిన్ననాటి నుండే అహింస మరి సత్ప్రవర్తన అలవడేలా చూసేవారు. అలాంటి అహింసాపూరితమైన పవిత్ర వాతావరణంలో .. ఆత్మజ్ఞానులైన గురువుల మార్గదర్శకత్వంలో .. ప్రతీ విద్యార్థి కూడా ఉత్తమ పౌరుడిగా తీర్చిదిద్దబడేవాడు. తద్వారా సమాజంలో అందరూ శాంతి, సామరస్యాలతో జీవించేవారు.

" విద్యాలయం " అనే పేరులోనే " ఆలయం " వుంది. మాంసం తిని దేవాలయాలకు వెళ్ళం కదా ..! మరి అలాంటిది సరస్వతీ నిలయాలైన విద్యాలయాలలో మరి హాస్టల్స్‌లో మాంసం వండడం, తినడం సరికాని పని. కానీ .. నేడు అనేక విద్యాసంస్థలలో తద్విరుద్ధంగా జరుగుతోంది. అహింసాధర్మాన్ని ఆచరించాల్సిన మరి విద్యార్థులకు తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత విద్యాసంస్థలపైనే వుంది .. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి ఆచరిస్తూ .. అనేక సత్ఫలితాలను పొందుతూ .. అన్ని విద్యాసంస్థలకూ ఆదర్శవంతంగా నిలుస్తోన్న " ది మదర్స్ ఇంటిగ్రల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ " గురించి వారి మాటల్లోనే...

ప్రస్తుత సమాజంలో నెలకొని వున్న అశాంతి తొలగిపోవాలంటే అహింసాధర్మాన్ని పాటించటమే ఏకైక మార్గం. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు శాకాహార ప్రాముఖ్యతను తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఎంతో వుంది. " శుభాహారం .. సస్యాహారం " పుస్తకం ద్వారా అహింసాధర్మ విశిష్టతను తెలుసుకొని .. విద్యార్థులకు మరి స్టాఫ్‌కు ఈ పుస్తకాన్ని అందించటం జరిగింది. వారు కూడా తమకు ఉన్న అనేక అపోహలను తొలగించుకుని, పూర్తి శాకాహారులుగా మారి అనేక సత్ఫలితాలను పొందారు. ప్రతి విద్యాసంస్థ కూడా ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా పరిపూర్ణ విద్యాలయంగా పరివర్తన చెందాలని కోరుకుంటూ...

పైడా పద్మజ
సెక్రటరి & కరెస్పాండెంట్
ది మదర్స్ ఇంటిగ్రల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
ఆర్యవటం, కాజలూరు (మం.), తూర్పు గోదావరి జిల్లా.
ఫోన్ : 0884-2335473,74

" కసాయి వృత్తి వదలి .. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి వైపు "

నా పేరు గుమ్మా మహేశ్వర్ రెడ్డి. నేను వ్యవసాయం ఆధారంగా జీవించే చిన్న మధ్య తరగతి కుటుంబంలో పుట్టి 18 సం॥ల వయస్సులో వ్యవసాయం చేయలేక గ్రామం వదిలి కడప పట్టణానికి వచ్చి రిక్షాలు పెట్టుకుని బాడుగకు ఇచ్చుకుంటూ జీవనం గడిపేవాడిని. ఆ తరువాత **" రెడ్డి చికెన్ సెంటర్ "** ను ప్రారంభించాను. ప్రతిరోజూ ఉదయం 6 గంటలకే 20 నుండి 30 కోళ్ళను తెచ్చుకొని ఆ కోళ్ళను కోసి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పచ్చి మాంసం అమ్మేవాడిని.

అచిరకాలంలోనే కడప పట్టణంలో నెంబర్. 1 చికెన్ సెంటర్‌గా పేరు వచ్చింది. మాంసాహార హోటల్ కూడా ప్రారంభించాను. జీవితంలో ఎన్నడూ లేనంత బిజీ అయ్యాను. డబ్బు కూడా బాగా సంపాదించాను. కోరింది తింటూ కోరుకున్నట్లుగా జీవించే అన్ని సమృద్ధులూ పొందాను. కానీ ఏదో ఒక తెలియని వెలితి వుండేది.

నేను హోటల్లో వున్నపుడు ఎందరు భిక్షగాళ్ళు వచ్చినా వారికి లేదనకుండా దానం చేసేవాడిని. ఒక రోజు ఒక సాధువు రాగా నేను దానం చేయబోయాను. కానీ, అతను **" నీ కసాయి డబ్బు నాకు వద్దు "** అని వెళ్ళిపోయాడు.

ఇక అంతే ఆ క్షణం నుండి ఏదో ఒక తెలియని కలత, రాత్రి నిద్ర పట్టలేదు. అలానే ఆలోచిస్తూ ఆ సంఘటనను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ వున్నాను. అంతలోనే ఓ ఆలోచన నన్ను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది .. నేను సరియైన విధంగానే జీవిస్తున్నానా ? అని అప్పటికి నా వయస్సు 37 సంవత్సరాలు. అప్పటికే నాకు హై బి.పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, అల్సర్, కీళ్ళ నొప్పులు కూడా ఉన్నాయి. ఇన్ని జబ్బులతో జీవిస్తున్న నాదీ ఒక జీవితమేనా .. మనశ్శాంతి లేకుంటే ఎంత డబ్బు వున్నా లేనట్లే అని అనిపించింది.

అప్పుడు మా అమ్మను గమనించాను. ఆమె వయస్సు 70 సం॥లు. ఆమె 40 సం॥ల వయస్సు నుంచి సుమారు 10 జబ్బులతో బాధపడుతూ ఉండి, 65 సం॥ల వరకు అలానే అనుభవించారు. ఆ సమయంలోనే ఆవిడ **" పిరమిడ్ ధ్యానం "** ప్రారంభించారు, పూర్తి

" శాకాహారి " గా మారారు. 6 నెలల కాలంలోనే అన్ని జబ్బులను నయం చేసుకోగలిగారు.

నేనూ **" పిరమిడ్ ధ్యానం "** ప్రారంభించాను. శాకాహారంపై మరి జీవహింస ఎంతటి పాపం అన్నవాటిపై పరిపూర్ణ అవగాహన వచ్చింది. నేనైతే శాకాహారిగా మారగలిగాను కానీ నా వ్యాపారం పూర్తిగా మాంసాహారం.

ఒకసారి దాని గూర్చి బాగా ఆలోచిస్తున్నాను, అప్పుడు నాకు " కసాయితనంతో సంపాదించే ఆ రక్తపు మరకలంటిన డబ్బు కన్నా కూడా మంచిగా సంపాదించే సంపాదన కొంత అయినా సరే నాకు మరి నా కుటుంబానికి మంచిది " అని తోచింది.

ఇక అంతే వెనక్కి తిరిగి చూడలేదు. ఆ సమయానికి నాకు చికెను కొట్టు మరి హోటల్ ద్వారా అన్ని ఖర్చులూ పోగా నెలకు 60,000 నుండి 65,000 రూపాయల వరకూ మిగిలేది. అట్టి వాటిని నేను వెంటనే మూసేశాను.

ప్రస్తుతం నేను రియల్ ఎస్టేట్ బిజినెస్ చేస్తూ ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను.

నాలాంటి ఎంతోమందికి నా విజ్ఞప్తి .. మీరు అట్టి విధంగా **" కసాయితనంతో .. రక్తపు మరకలతో .. ఆ మూగ జీవాలను హింసించి సంపాదించే డబ్బు మీకు మరి మీ కుటుంబానికీ మంచిది కాదు. బ్రతకడానికి ఎన్నో దార్లు వున్నాయి .. మనం బ్రతకటం కోసం వాటిని చంపటం సరియైన విధానం కాదు ".**

మీరెప్పుడైతే రాక్షసత్వం నుండి దివ్యత్వం వైపు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారో ప్రకృతి మీకు పూర్తిగా సహకరిస్తుంది. ఇది నేను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుని చెబుతున్న సత్యం .. మీరూ ఆలోచించండి...

- **G. మహేశ్వర్ రెడ్డి**, కడప.
Cell : 9848270415

" శక్తికైనా, ముక్తికైనా .. శాకాహారమే సరైనది "

చిన్ననాటి నుంచే ధ్యానసాధన చేస్తూ, సత్యం తెలుసుకొని .. మాంసాహారి నుండి శాకాహారిగా మారి .. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సెమినార్లు నిర్వహిస్తూ మరి ఎన్నో పుస్తకాల ముద్రణ ద్వారా అహింసాధర్మాన్ని, ధ్యానాన్ని మరి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని దశదిశలా వ్యాప్తి చేస్తూ .. కరాటేలో బ్లాక్‌బెల్ట్ పొంది, M.B.A. పూర్తి చేసి, సంగీతం, నృత్యం మొదలైన కళలను అభ్యసిస్తూ .. ప్రాపంచికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా చక్కని సమతుల్యతగల అద్భుతమైన జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తూ .. నేటి యువతకు ఆదర్శప్రాయంగా నిలుస్తున్న " యువ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త " C. ఆనంద్‌కుమార్ అనుభవ జ్ఞానసారం ఆయన మాటల్లోనే...

యోధుడి నుండి యోగిగా...

మా అమ్మ క్రిస్టియన్, నాన్న ముస్లిం, నాకేమో చిన్ననాటి నుండి ఆంజనేయస్వామి అంటే చాలా ఇష్టం. ఇన్ని మతాలు చిన్ననాటి నుండే మా జీవన విధానంలో భాగమై .. మతాలను కాకుండా మతతత్వాలను జీర్ణించుకోవడంతో కుల, మతాలకు అతీతంగా అందరితో స్నేహం అలవడింది. శుక్రవారం మసీదుకు, శనివారం ఆంజనేయస్వామి గుడికి, ఆదివారం చర్చికి క్రమం తప్పకుండా వెళ్ళేవాడిని.

కానీ .. చీకటంటే భయం, ఇంకొకరితో మాట్లాడాలన్నా భయం .. చదువుకోవాలన్నా, పరీక్షలన్నా .. ఇలా అన్నింటికీ భయం, భయం. 7వ తరగతి కూడా మొదట ఫెయిల్ అయ్యి, తర్వాత పాసవటం జరిగింది. ఇలా నిత్యం అన్నింటా భయాందోళనలతో సతమతమయ్యేవాడిని. వీటికితోడు తోటి విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, బంధువుల హేళనలు, తల్లిదండ్రుల నిట్టూర్పులు. రకరకాల భయాలతో ఆరోగ్యం దెబ్బతిని ఎంతో ఒత్తిడికి లోనయ్యేవాడిని.

ఇలా నిరుత్సాహంతో, నిస్సహాయస్థితిలో ఉన్న నన్ను నేను సరైన విధంగా మలచుకోవడానికి .. 8వ తరగతిలో కరాటే నేర్చుకోవటం ప్రారంభించాను. ప్రతిరోజూ

క్రమం తప్పకుండా మార్షల్ ఆర్ట్స్ టెక్నిక్స్ అన్నింటినీ గంటల తరబడి సాధన చేసేవాడిని. నాలో కాస్త ఆత్మవిశ్వాసం పెరగటం, ఏకాగ్రత అలవడటం గమనించేవాడిని.

ఇదిలా ఉండగా 9వ తరగతిలో పత్రీజీ మా స్కూల్‌లో ధ్యానం నేర్పించటం జరిగింది. ఇది నా జీవితాన్ని గొప్ప మలుపు తిప్పింది. ఆ మహాభావుడిని చూడగానే ఇది ఎన్నెన్నో జన్మల సాంగత్యం అనే అనుభూతి నాలో కలిగింది. 40 రోజుల ధ్యాన సాధన మరి స్వాధ్యాయం ద్వారా నాలోని ఎన్నో ప్రశ్నలకు సమాధానాలు దొరికాయి. " మన ప్రతి ప్రశ్నకూ సమాధానం మనలోనే ఉంది " అనే సత్యం అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

మా కుటుంబంలో వీలైనంతవరకూ ప్రతిరోజూ మాంసాహారం సర్వసాధారణం. దానికి తోడు కరాటే నేర్చుకుంటూ ఉండేవాడిని. అప్పుడు ఎక్సర్‌సైజ్‌లు బాగా చేయాలన్నా, శక్తి బాగా పెరగాలన్నా గ్రుడ్లు, మాంసాహారం బాగా తినాలని మా కరాటే మాస్టర్స్, ఫ్రెండ్స్, తల్లిదండ్రులు చెప్పేవారు.

నేను ధ్యానం చేయటం ప్రారంభించిన తరువాత మాంసాహారం సరియైనది కాదు .. శాకాహారమే తీసుకోవాలి అని నా అంతర్వాణి ప్రబోధం మేరకు పూర్తి శాకాహారిగా మారిపోయాను. ఆ తరువాత చాలా మంది మాంసం మానేశానని ఎగతాళి చేసినా, బలం తగ్గిపోతుంది అని భయపెట్టినా, ఎంత చెప్పినా, మా తల్లిదండ్రులు కొట్టినా కూడా నేను తినలేదు. " చావనైనా చస్తాను కానీ మాంసాహారం మాత్రం తినను గాక తినను" అని తెగేసి చెప్పేసరికి ఇక లాభం లేదని అందరూ వదిలేశారు.

శాకాహారం మాత్రమే తీసుకోవడం ద్వారా నాలో హింసాప్రవృత్తి పూర్తిగా తొలగిపోయింది. శాకాహారిగా మారి నేను ఎంత మంచి పని చేశానో తర్వా తెలిసింది. " మనిషి రోగాలపాలవ్వడానికీ, అనేక రకాల భయాలకు లోనవ్వడానికీ, మనశ్శాంతిని

కోల్పోయి దు:ఖంతో జీవించడానికీ ప్రధాన కారణం మరో జీవిని హింసించడమే, హింస ద్వారా హింసే పుడుతుంది ". మాంసాహారం రాక్షసాహారం. మన కడుపేమీ స్మశానం కాదు శవాలను తినడానికి. దేహమే దేవాలయం కాబట్టి మన శరీరాన్ని పవిత్ర దేవాలయంలా ఉంచుకోవాలి.

గ్రుడ్లు తిని గుడికి, మటన్ తిని మసీదుకు, చికెన్ తిని చర్చికి వెళ్తే మనకు ఎన్నటికీ మోక్షం రాదు. అన్ని మతాల అభిమతం మరి జ్ఞానసారం " సర్వప్రాణిహితం " .. అంతేకానీ " సర్వప్రాణి హింస " కాదు. నా అనుభవ జ్ఞానంతో నేను తెలుసుకున్న సత్యం ఏమిటంటే .. " శక్తికైనా, యుక్తికైనా మరి ముక్తికైనా శాకాహారమే సరైనది ". శారీరకంగా, మానసికంగా మరి ఆధ్యాత్మికంగా అత్యున్నతంగా ఎదగాలంటే శాకాహారమే శరణ్యం.

ఎప్పుడైతే ధ్యానం, శాకాహారం నా జీవితంలో భాగమైపోయాయో అప్పటి నుండీ నాలో ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం పెరిగాయి. చదువులో ఏకాగ్రత పెంపొందింది. ఇక అప్పటి నుండి జీవితంలో ఎప్పుడూ వెనక్కి తిరిగి చూడలేదు. ఒకవైపు చక్కగా చదువుకుంటూనే .. నన్ను ఇంత అద్భుతంగా మలచిన ధ్యానాన్నీ, అహింసాధర్మాన్నీ అందరికీ తెలియజేయటం ప్రారంభించాను. టీనేజ్‌లో ఉండగానే నేను దాదాపు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని మారుమూల ప్రాంతాలలోనూ .. ఎన్నో వేల విద్యాసంస్థలలో, లక్షలాదిమంది విద్యార్థులకు ధ్యాన శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించాను. వందలకొద్దీ బహిరంగ సభలు మరి ఎన్నో పిరమిడ్ ధ్యాన కేంద్రాలలో క్లాసులు చెప్పడం ప్రారంభించాను.

ధ్యాన అహింసాధర్మ ప్రచారంలో భాగంగా జైలు ఖైదీలకు క్లాసులు నిర్వహించగా వారిలో ఎందరో శాకాహారులుగా మారారు. వారి ధ్యాన అనుభవాలతో " **శాంతియుత జీవనం**"

అనే పుస్తకం ; 2009 ఎన్నికల సమయంలో " శాకాహారులు మరి అహింసావాదులే పాలకులు కావాలి " అనే పత్రీజీ నినాదంతో **" ఆధ్యాత్మికత భారతదేశాన్ని నడిపిస్తే .. "** అనే పుస్తకం ; ఆంధ్రరాష్ట్ర సచివాలయంలో ఉద్యోగులకు ధ్యాన శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తూ వారి అనుభవాలతో **" ధ్యాన సచివాలయం "** అనే పుస్తకం రూపొందించడం జరిగింది.

M.B.A. పూర్తి చేసిన నేను భారతదేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలతోపాటు U.A.E. (దుబాయ్, షార్జా, అబుదాబి, రస్సల్‌కైమా), ఈజిప్ట్ మొదలైన విదేశాల్లోనూ పర్యటించి అహింసాధర్మాన్ని విశేషంగా బోధిస్తూ, ధ్యాన శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించటం నా జన్మజన్మల సుకృతంగా మరి ఈ జన్మకు సార్థకతగా భావిస్తున్నాను.

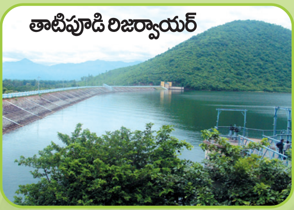
ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో నాకు సహకరిస్తున్న ధ్యాన మిత్రలందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ మరి శ్రీమతి స్వర్ణమాల పత్రిగార్లకు ఆత్మ ప్రణామాలు.

– C. ఆనంద్‌కుమార్, విశాఖపట్నం.
Cell : 08121121189
E-mail : anandam.buddha@gmail.com

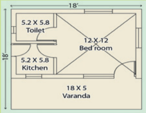
" శాకాహార జగత్ స్థాపనలో భాగంగా .. పరిశుద్ధ శాకాహార పిరమిడ్ ధ్యాన గ్రామ నిర్మాణం "

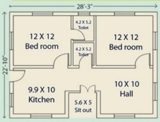
" ప్రకృతి వ్యాలీ "

ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా .. సుమారు 2000 పిరమిడ్ హౌస్‌ల నిర్మాణంతో .. అత్యంత గొప్ప శక్తిక్షేత్రంగా రూపుదిద్దుకుంటూ .. ప్రఖ్యాత పర్యాటక ప్రదేశం **విశాఖపట్నం**కు కేవలం 70 కి.మీ. సమీపంలో .. ' **ఆంధ్రా ఊటీ** ' **అరకు లోయ** ప్రకృతి అందాల నడుమ .. ప్రకృతి రమణీయతకు ఆలవాలమైన **బొర్రా గుహల**కు అత్యంత సమీపంలో .. కనీ వినీ ఎరుగని రీతిలో .. ' న భూతో న భవిష్యతి ' అన్న విధంగా .. అత్యంత అద్భుతంగా .. పూర్తి కళాత్మకంగా .. పరిపూర్ణ సాంకేతిక నైపుణ్యంతో .. " **బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ** " ఆశీస్సులతో మరి అందరు పిరమిడ్ మాస్టర్ల సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలతో .. " **పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్** " ప్రపంచానికి అందిస్తున్న మరో గొప్ప కానుకే .. " **ప్రకృతి వ్యాలీ** ".



“ప్రకృతి వ్యాలీ ప్రత్యేకతలు”





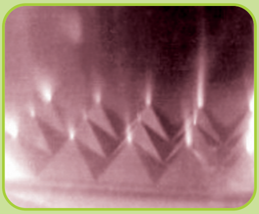
" పిరమిడ్ శక్తి "

ఇటీవలి కాలంలో పిరమిడ్స్ శక్తిని అందరూ ఎంతో అద్భుతంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు .. ఎందరో ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తల అత్యద్భుత పరిశోధనల సారాంశం తెలుసుకుందామా...

- △ పిరమిడ్‌లో మన ఆలోచనలు తగ్గిపోయి త్వరగా రిలాక్స్ అవ్వగలుగుతాము .. ఆలోచనా పరంపర తగ్గటం ద్వారా ధ్యాన సాధన మరింత ప్రభావవంతంగా వుంటుంది. ఇది శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.
- △ పిరమిడ్‌లో మనం నిద్రపోతే, నిద్రలేమి మొదలైన అనేక సమస్యలను అధిగమించి చాలా రిలాక్స్‌డ్‌గా .. ఎంతో ప్రశాంతంగా .. పూర్తి ఆరోగ్యంగా వుండగలము.
- △ పిరమిడ్‌లో నిలువ ఉంచిన నీటిని త్రాగడం ద్వారా మన ' రోగ నిరోధక శక్తి ' అత్యంత అద్భుతంగా పెరుగుతుంది .. తద్వారా మనం ఎప్పటికీ ఆరోగ్యంగా వుండగలం. క్లోరిన్ ప్రభావిత నీరు సైతం పిరమిడ్‌లో నిల్వ వుంచితే దాని ప్రభావం పూర్తిగా కోల్పోతుంది.
- △ పిరమిడ్‌లో ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువకాలం నిల్వ వుంటాయి. ఉదాహరణకు : టమోటాలు-60 రోజులైనా ఏ మాత్రం పాడవకుండా తాజాగా వుంటాయి.
- △ పిరమిడ్‌లో బ్లేడ్లు తిరిగి పదును చేయబడతాయి .. బ్యాటరీలు తిరిగి చార్జ్ అవుతాయి .. బంగారు మొదలగు ఆభరణాలు పిరమిడ్ క్రింద వుంచితే ఎంతో కాంతివంతంగా వుంటాయి.
- △ పిరమిడ్‌లో వుంచిన విషం క్రమేణా దాని ప్రభావాన్ని కోల్పోవటం .. సిగరెట్లు వుంచటం ద్వారా వాటి ఘాటు మరి నికోటిన్‌ల ప్రభావం పూర్తిగా తగ్గిపోవటం .. మందులు, టానిక్‌లు పిరమిడ్ క్రింద వుంచినప్పుడు అవి మరింత ఎక్కువ సామర్థ్యంతో పనిచేయటం మొదలైన అద్భుత ఫలితాలు శాస్త్రవేత్తలను ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాయి.
- △ పిరమిడ్ క్రింద వుంచి నాటిన మొక్కల విత్తనాలు ఎక్కువ రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి అవి ఎంతో అత్యద్భుతంగా పెరిగాయి. అత్యధికంగా పంట దిగుబడి పెరిగింది.
- △ పిరమిడ్‌లో వుంచిన ఉప్పు, మిరియాలు వాడటం వలన ఎంతో క్రూరంగా ప్రవర్తించే జైలు ఖైదీలు .. వారికి తెలియకుండానే ఎంతో సాధుత్వంగా ప్రవర్తించసాగారు.
- △ నాగపూర్‌లోని అత్యధికంగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగిన రోడ్డుకి ఇరువైపులా మూడు పిరమిడ్స్ వుంచారు .. అప్పటి నుండి ఒక్క ప్రమాదం కూడా సంభవించలేదు ..

దానికి కారణం ఆ ప్రాంతంలోని నెగటివ్ శక్తి అంతా పిరమిడ్ యొక్క ' దివ్య శక్తి ' తో ప్రభావితమవటమే.

- △ భూకంపాలు, అగ్ని పర్వతాల విస్ఫోటనాలు అధికంగా జరిగే ప్రాంతాల్లో పిరమిడ్స్ నిర్మించటం ద్వారా అటువంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలు ఆగిపోయాయి.
- △ రష్యాలోని 144 అడుగుల ఎత్తైన పిరమిడ్‌ను నిర్మించిన తర్వాత .. దానిపైన 500 మీటర్ల ఎత్తు మరి 1000 మీటర్ల వెడల్పుతో ఒక గొప్ప శక్తి క్షేత్రం ఏర్పడింది .. తద్వారా ఓజోన్ పొరలో వున్న ఒక రంధ్రం దానికదే బాగవటం ప్రారంభమైందని రష్యన్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది.



- △ పిరమిడ్స్ గొప్ప శక్తి క్షేత్రాలు : పిరమిడ్స్‌లో శక్తి వెలువడుతుందా లేదా లాంటి అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానం " కిర్లియన్ ఫోటోగ్రఫీ " ద్వారా నిరూపించబడిన **ఒక అంగుళం పిరమిడ్ శక్తి క్షేత్రం** ఫోటో.

కేవలం చిన్న అంగుళం పిరమిడ్‌కే అంత శక్తిక్షేత్రం ఉంటే .. 12 × 12 అడుగుల కొలతలతో సుమారు 2 వేల పిరమిడ్లు, పెద్ద ట్రీ పిరమిడ్, వేలకొలది చిన్న పిరమిడ్‌లతో అత్యద్భుత శక్తిక్షేత్రంగా .. పిరమిడ్ లోకంగా తీర్చిదిద్దబడుతోంది "ప్రకృతి వ్యాలీ". అటువంటి శక్తిక్షేత్రంలో మనం నివాసమున్నా, అప్పుడప్పుడూ విశ్రాంతి కోసం వచ్చివెళ్ళినా .. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసికంగా మరి ఆధ్యాత్మికంగా సైతం ఎంతో ప్రగతిని సాధించవచ్చును. అలానే అటువంటి దివ్యశక్తిక్షేత్ర నిర్మాణం ద్వారా ప్రపంచానికి మరి ప్రకృతికి ఎంతో మేలుచేసినట్టే.

లోక కళ్యాణార్థమై రూపుదిద్దుకుంటున్న ఇంతటి బృహత్తరమైన " ప్రకృతి వ్యాలీ " లో అందరూ భాగస్థులవ్వాల్సిందిగా .. ఇదే మా ఆత్మీయ ఆహ్వానం...

" ప్రకృతి వ్యాలీ స్పిరిచ్యువల్ కమ్యూన్ "

మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ : దాట్ల రాయజగపతి రాజు	డైరెక్టర్ : D.V.V.S.N. రాజు (రాజా)
డైరెక్టర్ : D.V.V.S.R. వర్మ (వాసు)	డైరెక్టర్ : D. చిరంజీవి రాజు
జనరల్ సెక్రెటరీ : C. ఆనంద్ కుమార్ Cell : 8121121189	జాయింట్ సెక్రెటరీ : M. పవన్ కుమార్ రాయల్ Cell : 8019991990

ధ్యానం చేసే విధానం

" స్థిర సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చొని, చేతులు రెండూ కలిపి, వేళ్ళలో వేళ్ళు పెట్టుకొని, కళ్ళు రెండు మూసుకుని, సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను గమనించండి. ఏ విధమైన స్మరణ, ఉచ్చారణ చేయవద్దు. ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు కట్ చేసి మళ్ళీ శ్వాస మీదే ధ్యాస ఉంచండి. తద్వారా మీ శ్వాస చిన్నదై నాసికాగ్రం (భ్రూమధ్యం)లో స్థిరమై ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుంటారు ".

ప్రతిరోజు ఎవరి వయసు ఎంతో కనీసం అన్ని నిమిషాలు తప్పక ధ్యానం చేయాలి. **ధ్యానం ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు.**

ధ్యానం వలన లాభాలు

- ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధికుశలత, సంకల్పశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం, గెలుపు ఓటమిలమధ్య సమతుల్యం పొందవచ్చు.
- ఆందోళన, భయం, విసుగు, దుఃఖం, నిరాశ, ఆవేదన, అలజడి, అజ్ఞానం, మూర్ఖత్వం, జీవితం పట్ల విరక్తి, మూఢనమ్మకాలు తొలగిపోతాయి.
- ధ్యానం ద్వారా నాడీమండల శుద్ధి జరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. బి.పి., షుగర్, ఆస్తమా, స్పాండిలైటీస్, మైగ్రేన్, కీళ్లనొప్పులు, అల్సర్స్, గుండెజబ్బులు తగ్గించుకోవచ్చు.

" 3 రోజుల ఉచిత ధ్యాన, జ్ఞాన శిక్షణ "

ప్రతీనెలా **26, 27, 28** తేదీలలో ..

శ్రీ వెంకటేశ్వర పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరం

ఉండి రోడ్డు, భీమవరం. రిజిస్ట్రేషన్ మరి వివరాలకై :

తటవర్తి వీరరాఘవరావు - 9440309812, 9490171853

" అభినందనలతో "

అహింసా ధర్మంపై పరిపూర్ణ అవగాహన కొరకు " శుభాహారం " పుస్తకం ప్రతిఒక్కరూ తప్పక చదవండి .. చదివించండి.

– శ్రీ M. రంగనాథరెడ్డి, తాడిపత్రి

ఈ పుస్తకాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ చదివి, శాకాహార విశిష్టతను తెలుసుకుని .. అందరికీ తెలియజెప్పాలి

– శ్రీమతి & శ్రీ T. కృష్ణమోహన్, తాడిపత్రి

ఈ పుస్తకం ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక చదవాలి .. అందరిచేత చదివించాలి. అహింసా ధర్మం విశిష్టతను ఎంతో గొప్పగా తెలిపిన పుస్తకం ఇది.

– శ్రీ N. రామిరెడ్డి, హైదరాబాద్

ఈ పుస్తకం ద్వారా అహింసా ధర్మం గురించి ఎన్నో విషయాలు మేము తెలుసుకున్నాం. అలానే చాలామందికి కూడా ఈ పుస్తకాలు ఇవ్వగా, చదివి వారుకూడా శాకాహారులుగా మారిపోయారు.

– శ్రీ T. రామక్రిష్ణా రెడ్డి, తాడిపత్రి

మనిషి శారీరక, మానసిక మరి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి శాకాహారం ఎంతో అవసరమనే సత్యాన్ని అత్యంత విపులంగా తెలియజేసే అద్భుతమైన పుస్తకం " శుభాహారం ". అందరూ జీవహింస మానాలి .. శాకాహారులుగా మారాలి. ఈ పుస్తకం అందరూ చదవాలి .. చదివించాలి.

– శ్రీమతి లక్ష్మి, హైదరాబాద్

" అహింసా ధర్మ ప్రచారమే ధ్యేయంగా ..
మూగ జీవులకై మహా పోరాటం... "

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు మరి ఎందరో మహనీయులు అహింసాధర్మ ప్రచారానికై ఎంతో కృషి చేస్తున్నారు. ఈ అహింసా ఉద్యమాన్ని మరింత విస్తృతం చేయడానికి అహింసావాదులంతా ఏకం కావాల్సిన తరుణం వచ్చేసింది.

" శాకాహార జగత్-2020 " లక్ష్యంగా జరుగుతోన్న అహింసాధర్మ ప్రచారంలో భాగంగా వివిధ ప్రాంతాలలోని స్కూల్స్, కాలేజీలు, ప్రభుత్వ మరి ప్రైవేట్ కార్యాలయాలలో అహింసాధర్మ అవగాహనా సదస్సులు, శాకాహార ర్యాలీలు మరి బహిరంగ సభలు నిర్వహించదలచినవారికి మా వంతు సహాయ సహకారాలను అందించగలమని తెలుపుతున్నాం.

అలానే మీరు నిర్వహించే అహింసాధర్మ అవగాహనా సదస్సులు, శాకాహార ర్యాలీలు మొదలైన కారక్రమాల వివరాలు మరి ఫోటోలు మాకు పంపిస్తే పుస్తకాలు, వెబ్‌సైట్స్ ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరికీ ఆ సమాచారాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తాము.

శాకాహార జగత్ స్థాపనలో పాలుపంచుకునేందుకై అన్ని ఆధ్యాత్మిక సంస్థలకు మరి అహింసావాదులకు ఇదే మా ఆత్మీయ ఆహ్వానం.

వివరాలకు సంప్రదించగలరు :

పవన్ - 80199 91990 ;
ఆనంద్ - 81211 21189